بنت النيل



اغسطس ١٩٥٣

١٠ قروش



صالون
اليزابيث آردن

٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة – تليفون ٤٧٧٩١ – ٧٧٠٧٢

استشارات مجانية – معالجة البشرة – بيع مستحضرات اليزابث آردن

★

جمالها فى متناول يديها !..

لقد اضافت اليوم مس آردن الى قائمة مستحضراتها المشهورة فى العالم « كريم اردينا الخاص » الذى يمتاز تركيبه الجديد بانه يضفى على الوجه بريقا وقوة وشبابا .

لقد حضر هذا الكريم خصيصا لاعادة الشباب الى بشرة السيدة التى تجاوزت الثلاثين .

لتنظيف :

البشرة الجافة أو الطبيعية استعملى :

ARDENA CLEANSING CREAM

أردنيا كلينسنج كريم

البشرة الدهنية ، استعملى :

MILKY LIQUID CLEANSER

ميلكى ليكويد كلينسر

بشرة الوجه ، استعملى:

ARDENA SKIN TONIC

آردنيا سكين تونيك

لانعاش الانسجة المتراخية ، استعملى :

ARDENA SPECIAL ASTRINGENT

آردنيا سبيسيال آسترينجنت

لتغذية :

البشرة الطبيعية او الفتية ، استعملى :

VELVA CRÈME

فيلفا كريم

البشرة الجافة أو المترهلة ، استعملى :

CRÈME ORANGE ARDENA

كريم أورانج آردنيا

Elizabeth Arden

SALON

211, Immobilia Building, Tél. 47791 - 77072 — LE CAIRE

وتباع جميع مستحضرات اليزابيث آردن بالمحلات الآتية :

بالاسكندرية : محلات شالون
محلات هانو

بالقاهرة : محلات شالون – محلات شيكوريل – اجزاخانة نورتون – محل سوكرات – محلات عمر افندى – محلات هانوبشارع الانتكخانة – بارفيميرى ايرين – بارفيميرى فريال (٣٧ شارع سليمان باشا)

بمصر الجديدة أجزاخانة نورتون

بالسويس : اجزاخانة جاليس

بالاسماعيلية : اجزاخانة انترناسيونال

لار دى لاكوافير (سوكرات وشركاه)

ببور سعيد : محلات سيمون أرزت

بالمنصورة : مخازن أدوية الحرية

باسوان ماجيلا فرايس (فوتو ستورز)

تحرير المرأة

احتفلت مصر احتفالا رائعا بمضى سنة على قيام الثورة المصرية ، وقد شاركت البلاد مشاركة خالصة بهذا الاحتفال الرائع العظيم .

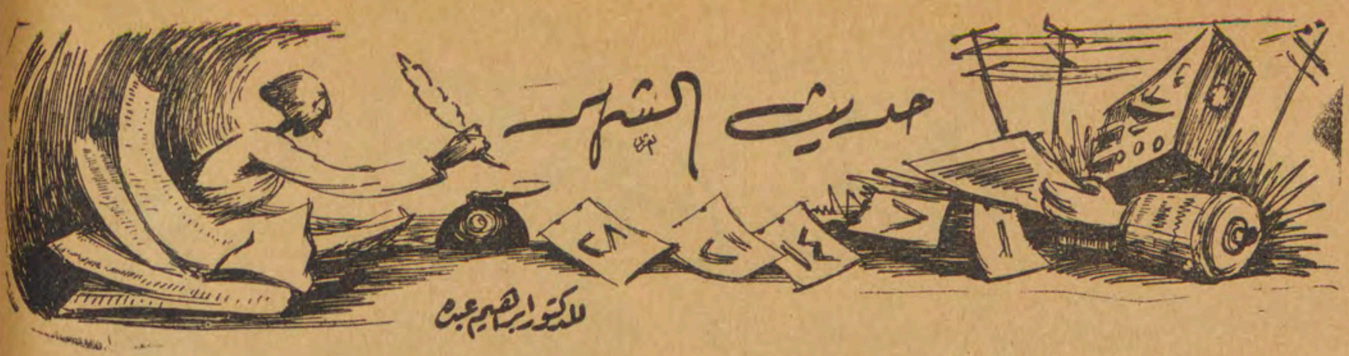
وفى مثل هذه الايام الخالدة فى حياة الامم يستعيد الوطن ما قدمه المسئولون من خدمات له ، ولاشك فى ان المهام التى انجزتها الثورة فى عامها الاول مهام خطيرة ستكتب انصع صفحات التاريخ الحديث .

لقد صنعت الثورة العجب فى شئون الداخل ، وقامت بمشروعات سيتم تنفيذها عاجلا وتحس البلاد اثرها الكبير فى مقومات حياتها ، وحسب الثورة قانون الاصلاح الزراعى وما ترتب عليه من قضاء على الفوارق بين طبقات الشعب الذى كانت حفنة منه سادة ، والكتلة الشعبية من العبيد .

وللثورة مشروعات مماثلة لن ينكرها التاريخ ، وسوف تسجل للمسئولين فى سجل العاملين المؤمنين ببلادهم ، غير ان جميع المشروعات بلا استثناء قد اتصلت بالرجل ، ولم تلتفت الثورة الى مشروعات متصلة بالمرأة وحياتها الاجتماعية والسياسية بنفس الحماسة التى رعت بها مشروعات الحياة الاخرى .

والآن ونحن فى مطلع العام الثانى من حياة الثورة ، فاننا نرجو مخلصين ان ترعى الثورة فى عامها الثانى شئون المرأة حتى لا يختم العام الثانى الا ومشاكل المرأة جميعا قد حلت على احسن وجه ، فنحن احد عشر مليونا ونصف مليون من تعداد الامة ، اى نحن كثرة بين المواطنين ، ومن التحرير ان تحرر الاغلبية من علامات الرق حتى يقال بحق ان مصر قد تحررت جميعا ، ذكورها واناثها على السواء

درية شفيق





أعصـــاب

ارتفعت حرارة الجو خلال شهر يوليو ارتفاعا لا أذكر له نظيرا منذ سنوات ، وأثر ارتفاع الحرارة على أعصاب الناس، فما دخلت بيتا الا ووجدت فيه خلافا بين الزوج والزوجة أو بين الابن وأبيه ، وأسباب الخلاف واهية لا تستحق أن تثار من أجلها الازمات .

اننا فى حاجة الى ضبط الاعصاب فى الاحداث والملمات ، فلا ينبغى أن يهز أعصابنا الضيق المالى الذى نعيش فيه ، ويحسن أن نواجه مطالب الحياة فى ثقة واطمئنان ، ويرجى أن نتغلب بالصبر والاناة على المحن التى نعبرهـــا ، فما استحق أن يعيش انسان لا يصعر خديه للاحداث مهما تجل، فهى أصغر ــ مهما تكبر أو تشتد ــ من أن تفقدنا انسانيتنا وتهدر كرامتنا ، والا فقدنا ميزاتنا كناس .

ان من الناس ناسا أثروا من تجارة المخدرات أو بيع أقلامهم لكل ناعق أو داعية ، وأبى كثيرون أن يبيعوا المخدرات أو يؤجروا أقلامهم ، شدوا الاحزمة على البطون ! فلنعتبر الحر محنة ، والحر لا يطول ، وكذلك المحن لا تطول ، فاضبطوا أعصابكم ، وأذكروا أن لكم ابنا صغيرا هو أولى برعايتكم ، وأن لك زوجا جديرا باحترامك ورعايتك .

هذه الكلمة لصديقين يطلبان الطلاق عقب ليلة قائظة ! وما أكثر الذين يطلبون الطلاق فى أيام الحر الشديد !

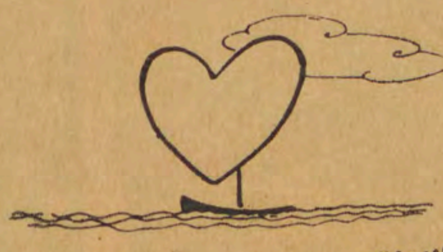


فى المصيف

نحن فى قلب الصيف ، وكثير من قارئات بنت النيل يقطعن أيام القيظ على الساحل ، ونحن نغبطهن على ذلك ، ونرجو أن يلتمسن الخير والعافية من هواء البحر ونسماته ، ونرجو أيضا الا تفلت أيام الصيف من فائدة تعود عليهن وعلى أبنائهن وأزواجهن ..

حبذا لو عدن وفى حقيبة كل منهن « بولوفر » للـزوج والابن ، حبذا لو عدن وكل منهن قرأت كتابا أو أكثر من كتاب ، حبذا لو أغلقت كل سيدة فمها بعض النهار ، فسوف تتنفس هواء جميلا بطريقة صحية أوصى بها الاطباء ! وأوصى بها أطباء الاجتماع ! وأوصت بها جدتى حين قالت لسانك حصانك ان صنته صانك ، الى آخر المثل المعروف ؟!

ان للشاطىء مضاره ولا أريد أن أذكرها فكل مصطافـة تعرفها ولا أحب أن أبين تفاصيلها ..



احذروا النزوات

وما دمنا نتحدث عن الشاطىء ومافيه من متعة وما ينطوى عليه من سعادة ، نحب أن نذكر كل فتاة وكل شاب ، بأن صداقة الشاطىء هى فى الواقع أمتع الصداقات ، وقـد عرفناها وبلوناها قبل أن تزحمنا الحياة بالزوج والعيال .

ولكن صداقة الشاطىء ، وما يجرى فى طياتها من ألوان الحب ، صداقة طارئة ، حلوة بيد أنها عسيرة الهضم ، قد تنتهى بالزواج ، ولكنه فى كثير من الاحيان فاشل غير منتج ويجر وراءه القيل والقال .

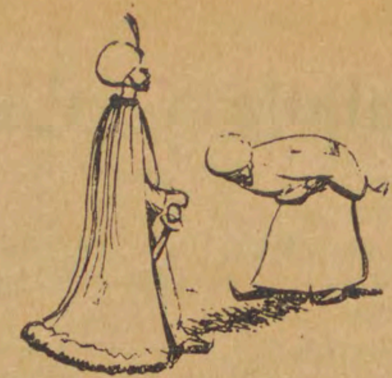
لقد تراها شبه عارية فى الماء أو على الشاطىء ، وتنسى أن تسبر غور نفسها وطبيعة أخلاقها ، ولا يبقى فى ذهنك الا قوامها المياس وقدها الفاره ، وقد تراك هى بنفس الاسلوب ، فتتقاربان فجأة وتتزوجان فجأة وتنفصلان بعد قليل .

شيئا من الدرس أيها الاباء والامهات ، واحموا أولادكم من نزوات الشاطىء فليس على الشاطىء ــ الا فى النادر ــ غير النزوات ؟!

النفاق

كنت أقرأ فى أخبار التاريخ، وقد حدثنى التاريخ أن مامن أمة تموت الا نتيجة النفاق ، النفاق الذى يبدل النهار بالليل والليل بالنهار ، النفاق الذى يفسد الحق فيجعل من الجبان شجاعا ومن الشحيح كريما ومن الجاهل عالما ومن القبيحـة الدميمة ملكة جمال !

النفاق الذى أسقط نابليون وهوى بفاروق ، النفاق الذى أفسد البيوت ، وخلق الهوى فى مقدرات الشعوب ، النفاق الذى أغرى الزوجة بالخيانة ، ودعا الابن الى الثورة على أبيه ، ووزع الناس شيعا وأحزابا ...



احذرى ياسيدتى النفاق ولو جاء من ولدك أو زوجك أو صديق زوجك ، وأذكرى دائما أن العزاء الوحيد للعقلاء أنهم لا ينافقون ولا يحبون النفاق
أذكرى ذلك حتى تسلمى من عواقب النفاق والمنافقين !..



شكر

نشكر مصلحة البريد لانها رعت شكوانا ، فلم تنظر اليها

بل أرادت أن تؤدبنا فضيعت من نسخ المشتركين ضعف ما اعتادت تضييعه !

لقد بح صوت الرئيس من مطالبة المواطنين بالنظام والعمل ، وسوف نفزع اليه قريبا لنبين له ان فى مصلحة البريد قوما تخصصوا فى محاربة شعار الثورة ، وسوف نثبت له بالدليل المادى مانقول ، وسوف لا تستطيع مصلحة البريد أن تؤدبنا بعد ذلك .

ولقد أعذر من أنذر

البداية

نعم كان الاحتفال بمضى عام على حركة الجيش بداية للعرق والدم ، فان ما أحدثه العهد الجديد فى تلك السنة لن يقاس بالمهمات الملقاة على عاتقه فى مستقبل الايام ، فنحن فى حاجة ملحة الى تأكيد اقتصادياتنا وتثبيت دعائمها على أسس سليمة .

ونحن قد نضطر الى معركة دامية مع المحتل الرابض على أراضينا ، وفى هذا تمتحن أخلاقنا وقدرتنا على احتمال المكاره فى سبيل المثل الاعلى الذى عشنا متطلعين اليه سبعين عاما.

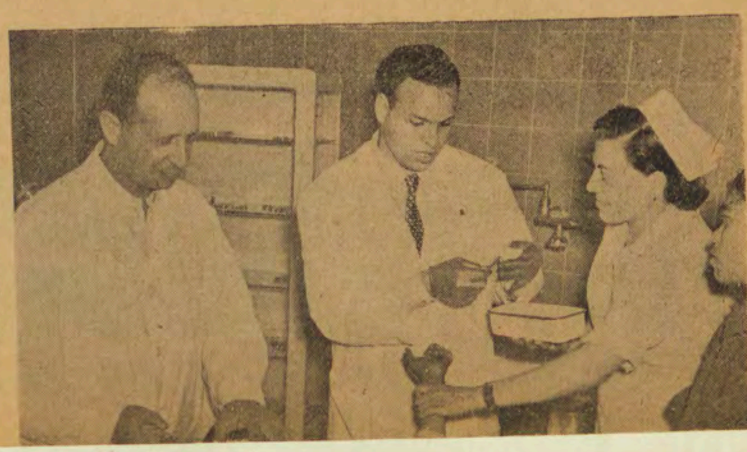
ونحن فى أشد الحاجة الى أن تكون العدالة قاعدة الحياة وأن تكون الحرية غاية من غايات وجودنا ، اذ بغير وجودهما نفقد وجودنا، ولتحقيق ذلك فى أوسع نطاق نجاح ما بعده نجاح للثائرين الاحرار .

ان بداية الجهد والكفاح فى سبيل مصر قد بدأ منذ أسبوع أى منذ احتفلنا بمضى عام على حركة الجيش ، وانا لنرجو أن يكون العام الثانى من حياة الثورة خيرا من عامها الاول ، والله ولى التوفيق .

الصحة المدرسية ترعى الطالبات







منذ أمد بعيد ووزارة المعارف تعمل بالحكمة القائلة « العقل السليم فى الجسم السليم » ولذا فهى لا تألو جهدا فى سبيل العناية بصحة التلاميذ حتى يصبحوا فى حالة تساعدهم على تتبع الدراسة فى مراحلها المختلفة . ومن الواضح ان الغالبية العظمى من الشعب لا تسمح لها حالتها المادية بعلاج أبنائها من الامراض التى تصيبها . بل ان كثيرا من هذه الامراض ناشىء عن سوء التغذية نتيجة لفقر السواد الاعظم من الشعب . ولذلك وضعت وزارة المعارف نظام التأمين الصحى حيث يعالج التلاميذ من مختلف الامراض التى تصيبهم مقابل جنيه واحد يدفع فى أول العام الدراسى .

وكان العلاج فى بادىء الامر مقصورا على زيارة الاطباء للمدارس المختلفة فى فترات متقطعة ثم يذهب التلميذ لصرف الدواء من الصيدلية التابعة لوزارة المعارف ثم تدرج الامر وأنشئت وحدات علاجية تابعة يقيم فيها أطباء لعلاج مختلف الامراض وقد روعى فى انشاء هذه الوحدات أن تكون متناثرة فى جميع الاحياء حتى لا يجشم التلاميذ أنفسهم عناء الطريق الطويل هذا علاوة على وحدة رئيسية يفد اليها المرضى من التلاميذ فى الحالات التى تتطلب اجراء عمليات جراحية مختلفة وكان اذا احتاج تلميذ لعملية جراحية أحيل الى احدى المستشفيات العامة أو الخاصة على حسب حالة التلميذ مما كان يكلف الدولة كثيرا ومن هنا جاءت فكرة انشاء مستشفى للطلبة والطالبات يقيم فيها من يستدعى مرضه ذلك .

ويقول الدكتور أنور نعمان مدير مستشفى الطلبة « ان هذا المستشفى يلقى كثيرا من عناية الاطباء اذ أننا نشعر بأننا نؤدى خدمة جليلة لابناء وطننا الذين تصيبهم العلل والاسقام .. علاوة على مباشرة علاج التلاميذ باستمرار مما لا يمكن عمله بسهولة فى المستشفيات الخارجية » .

وبالمستشفى قسم للبنين وآخر للبنات علاوة على العيادة الخارجية الملحقة بها .. وفى زيارتنا لقسم البنات لاحظنا ان الشروط الصحية قد روعيت تماما فى بناء المستشفى وتنظيمه فمثلا كانت الاضاءة متوفرة والتهوية كاملة كما كان عدد الاسرة لا يزيد على أربعة بأى حال مما يكفل الجو المناسب للعلاج هذا مع ملاحظة صغر المستشفى عما يجب أن يكون عليه بالقياس الى عدد تلميذات وتلاميذ المدارس .

وبالمستشفى أقسام لمختلف أنواع الامراض وتستعد الصحة المدرسية الان لتوسيع المستشفى حتى يمكنها أن تستوعب أكبر عدد ممكن من المرضى . أما عن موقع المستشفى فبالرغم من أنه فى أحد الاحياء الشعبية الا أنه فى مكان هادىء مما ساعد على استمرار علاج التلميذات والتلاميذ بطريقة مجدية .

بقيت نقطة جديرة باهتمام المسئولين وهى الملابس التى يلبسها المرضى أثناء اقامتهم بالمستشفى فهم يلبسون ملابسهم الخاصة وياحبذا لو استطاعت الصحة المدرسية توفير الملابس البيضاء النظيفة للمرضى .. واننا نطالب بتحقيق هذا فى أقرب فرصة اذ أننا نعلم ان الحالة المادية لا تسمح بذلك ونرجو ان تسمح الظروف بهذا فى أقرب وقت .

وعلى العموم فان مشروع مستشفى الطلبه مشروع ناجح ومفيد ولست أدرى ما مقدار نجاح مستشفى الطلبة المقام بالاسكندرية ويهمنا جدا أن تكون فى نظافة المستشفى المقام بالقاهرة كما أننا نرجو أن يعمم هذا المشروع فى جميع مديريات القطر اذ أنه الوسيلة الوحيدة لانشاء جيل جديد خال من الامراض .

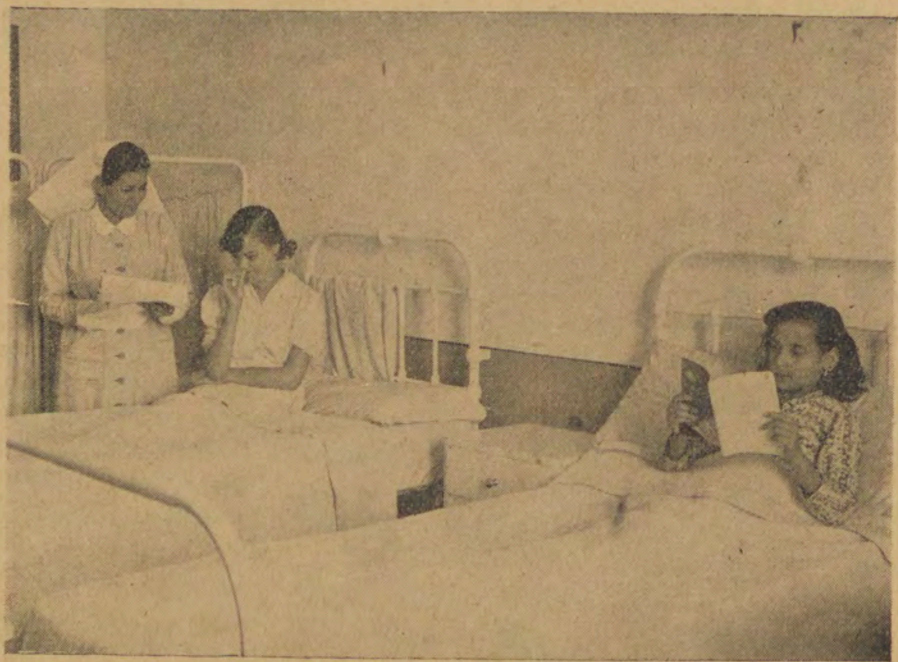
ان مكافحة المرض يجب ان تسير جنبا الى جنب مع مكافحة الجهل . وليس هناك تلميذ يستطيع ان يستوعب دروسه ان كانت صحته ضعيفة .

ونحن نأمل ان نرى مثل هذه المستشفى التى رأيناها فى القاهرة فى كل عاصمة من عواصم مديرياتنا بل وفى مراكزنا وان أمكن فيجب افتتاح وحدات صغيرة فى كل قرية تتولى الكشف على المرضى ومدهم بالادوية اللازمة العاجلة واذا كان المرض مما يستدعى عناية أكبر فتقوم هذه الوحدات بتحويل التلاميذ الى مستشفيات وزارة المعارف فى المراكز أو المديريات .

ان الجيل الجديد هو عدتنا بل هو مستقبلنا ولذا يجب توجيه أكبر عناية اليه عناية بصحته وبتعليمه وبكل أموره .

لقد ابتدأ المسئولون يتجهون بجهودهم الى المشروعات المفيدة ونحن لا نظن ان وزارة المعارف سيفوتها أهمية الصحة بالنسبة للتعليم . وقديما قال المثل : العقل السليم فى الجسم السليم .

وكم بودنا أيضا أن تقوم وزارة المعارف على محاربة أمية التغذية المتفشية عندنا . فقد لوحظ ان معظم تلاميذنا وحتى المقتدرين منهم يذهبون الى المدرسة صباحا دون أن يتناولوا طعام افطارهم مكتفين بكوب من الشاى وقطعة صغيرة من الخبز المحمص .
ان التلميذ فى حاجة الى غذاء كامل ليستطيع أن يبذل مجهوده كاملا . واننا نرجو من مدارسنا أن تعنى بالتلاميذ الضعاف على الاقل ليقوموا بواجبهم خير قيام .



المطالعة أثناء العلاج



توزيع الدواء

حفلات الزواج فى الباكستان



مع ان العادات والتقاليد تختلف بين قطر وآخرالا أن المرأة فى كل مكان تخضع لنفس العواطف ، فالفتاة الباكستانية ، كأية فتاة أخرى فى العالم تستهل حياتها بالتطلع الى الزواج .

ولماكانت الباكستان بلادا زراعية فان عادات أهلها وتقاليدها يتحكم فيهااقتصاد زراعى . ولذا فاننا نرى حفلات الزواج فىالقرىتمتد وتطول حتى يتمتع بها القرويون الذين تخلو حياتهم من المباهج والمتع الى أقصى الحدود . فاذا ما عزم فرد من أفراد القرية على الزواج وجد أهل القرية فى هذه المناسبة فرصة تدخل على أنفسهم البهجة ، ولذا فان الافراح العامة تمتد بضعة أيام .

بعد أن يحدد أهل العروسين موعد الزواج تبدأ الاستعدادات قبل أسبوعين أو أكثر ويصبح الجو فى البيتين جو فرح ومرح . وتبدأ الاحتفالات المختلفة فى بيت العروس قبل موعد الزواج بأسبوع أو عشرة أيام ويجتمع الاهل والاصدقاء القادمون من بعيد أو قريب وتبدأ الفتيات فى انشاد الاغانى الشعبية والقيام برقصات وطنية خاصة بهذه المناسبة . ويطلق على الاحتفال الاول اسم « مانيجا » وهو احتفال يكاد يكون مشتركا بين أنحاء الباكستان . والغرض من هذا الاحتفال اعداد العروس للزواج

وفى هذا الاحتفال الاول الذى يستغرق بضعة أيام يجرى تجميل العروس وذلك بدهن جسدها بمعجون « الاوباتنا » وهو يصنع من أعشاب ذكية الرائحة تغلى فى الحليب . ولا يسمح بدهن جسم العروس المقبلة بهذا المعجون الا للمتزوجات السعيدات فى زواجهن .

وتلبس العروس فى فترة احتفال «المانيجا» رداء بسيطا ذا لون أصفر حتى اذا ماحل **يوم الزواج ولبست رداء العرس الاحمر المذهب وتحلت بجواهرها وصففت شعرها بدا الفرق واضحا للعيان، وهذا الاحتفال وبعض الاحتفالات الاخرى مقصور على النساء .**

وفى اليوم السابق لعقد القران يبدأ الاحتفال المسمى بالمهدى ـ الحنة ـ ، وفى هذا الاحتفال يتزاور أهل وأصدقاء العروسين وهم يحملون « الحنة » فى صحاف من الفضة ، بالاضافة الى صوان مليئة بالفواكه أو الحلويات التى يوزع معظمها على الفقراء . ويوم «الحنة» يوم يغلب عليه جو الفرح والحبور والضحك ، وهو كسابقه احتفال مقصورا على السيدات ، وفى هذا اليوم توضع « الحنة » على يدى العروس وقدميها وتترك ساعة أو أكثر ثم تنزع بعد أن تترك على أطراف العروس أثرا أحمر هو بمثابة العنصر الاساسى فى تجميل العروس

ويتم عقد القران فى بيت والدى العروس حيث يتوجه العريس برفقة والديه وأصدقائه . وبعد أن تتم مراسيم عقد القران تقام حفلة استقبال ، وتقدم فى هذه الحفلة أطباق معينة من الطعام توارثتها الاجيال من الارز المقلى ونوع معين من الخبز وأطباق كثيرة من اللحوم والدجاج وبعض أطباق الحلويات . وحفلة الاستقبال المذكورة عبارة عن استعراض للطبخ يبدأ بشراء المعدات اللازمة له وينتهى بغسل الاطباق ويشترك فى هذا الاستعراض متطوعون من الاهل والاصدقاء .

وتلعب الموسيقى دورا هاما فى أفراح الزواج ، واذا ما تمت هذه الافراح فى الليل رأيت الصواريخ النارية تنطلق فى الفضاء لتزيد من فرحة المحتفلين .

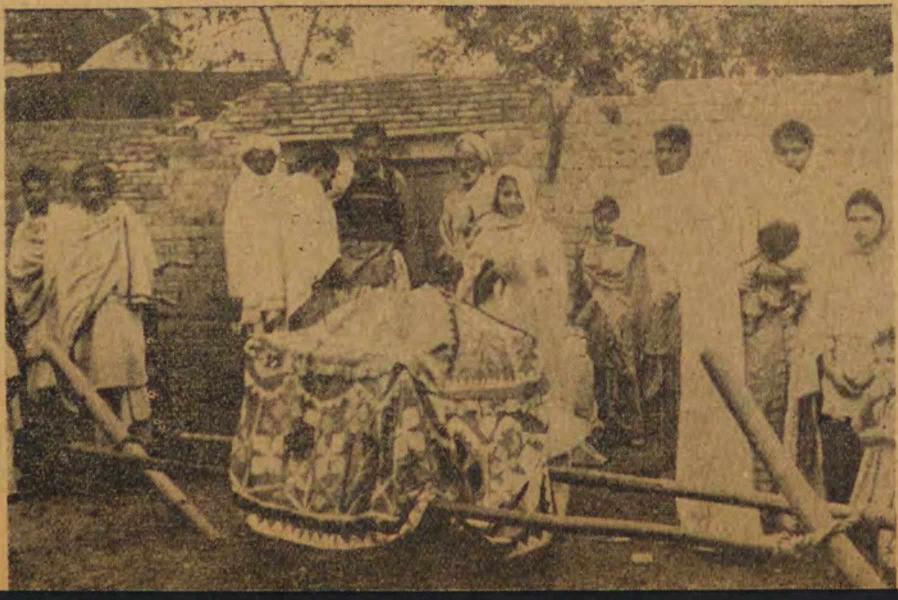
وقبل أن يعقد القران بفترة قصيرة يجتمع الجيران والاصدقاء فى انتظار وصول العروس التى تقاد الى «كوشه» مرتفعة تعد خصيصا لهذه المناسبة وتزين باكاليل الزهور ، وهى تقاد الى هذه الكوشة محاطة بصديقاتها . أما الطراز الذى تصنع منه ملابس العروس فلم يتغير على مدى الاجيال وهذه الحلل على أنواع ، فقد تكون من نوع « السارى » أو « الفرشى جراراه» ، وهى الحلة الرسمية ولها ذيل طويل يشبه ذيل الملابس التى ترتديها العروس فى البلدان الغربية . وقد تلبس العروس حلة « البشواز » وهى الرداء المغولى التقليدى . ويقوم والدا العريس باهداء العروس حلة العرس . وتضفى الحلى الذهبية والمجوهرات وبريق الملابس المحاكة بخيوط مذهبة أو مفضضة على العروس بهاء فريدا يضاف الى جمالها الشرقى الاخاذ . واللون الشائع لحلة العرس هو الاحمر بأنواعه .

وتحتفل معظم أجزاء الباكستان بما يسمى باحتفال المرآة . فبعد أن يتم عقد القران يقاد العريس الى المكان الذى توجد فيه العروس، وهو مكان لا توجد فيه سوى النساء . وحينئذ يبدأ « احتفال المرآة » وقد نشأ هذا الاحتفال فى الايام التى لم يكن يسمح للعروسين برؤية أحدهما الاخر قبل يوم الزواج . ويجلس العروسان على كوشة مرتفعة كل فى مواجهة الاخر ويكون وجه العروس مغطى بحجاب حريرى . ثم يوضع غطاء فوق رأسى العروسين ومرآة فخمة بينهما يرى كل منهما الاخر خلالها للمرة الاولى .

ويعتبر انتهاء « احتفال المرآة » ايذانا بابتداء حياة العروس فى بيتها الجديد وسرعان ما يتحول جو المرح والسرور الى جو يغلب عليه التأثر من انفصال الزوجه عن والديها . وتعزف فى هذه الفترة عادة موسيقى مؤثرة وضعت خصيصا لهذه المناسبة وموضوع هذه المقطوعة هو وداع العروس لاهلها وأصدقائها وللبيت الذى ترعرعت فيه وأمضت فيه أيام طفولتها السعيدة







وبهذا تنتهى حفلة الزواج فى الباكستان بظل من الحزن. ولكنه حزن مؤقت ، اذ بعد أن تقضى العروس أربعة أو خمسة أيام فى بيت زوجها. ويمضى الاثنان هناك بضعة أيام ثم يعودان الى بيتهما ، وبذا تنتهى مراسيم الزواج

والزواج بهذه الصورة مقصور على الطبقات التى لا تزال تحافظ على التقاليد الموروثة . أما اليوم فان الزواج فى الباكستان قد ابتدأ يتخذ شكلا أكثر بساطة وخاصة وان الاحوال الاجتماعية فيها تتطور بسرعة كبيرة لانتقال البلاد الى الطور التجارى والصناعى . ففى المدن ، حيث يعيش الناس بما ينالونه من أجور محدودة ، لم يعد فى استطاعة هؤلاء القوم أن يوفروا الوقت أو المال اللازمين لاجراء مثل هذه المراسيم الطويلة الباذخة وقد أصبح الزواج فى الوقت الحاضر يتم فى يوم أو يومين ، وقد يتم فى بضع دقائق فى بعض الاحيان . لقد مضى عهد البذخ وأصبحت حفلات الزواج حفلات متواضعة تتلاءم مع الحالة الاقتصادية للعائلة وأصبحنا فى الوقت الحاضر نرى الفتى والفتاة يختار كل منهما رفيق حياته ، ثم يفضيان بنبأ توافقهما لوالديهما ، ففى الباكستان اليوم اذن صورتان للزواج ، صورة باذخة تستمد أصولها من التقاليد القديمة الموروثة وصورة بسيطة تعكس تطور الاحوال الاقتصادية فى البلاد وهذا وضع لابد منه فى الوقت الحاضر الذى يعتبر فترة انتقال فى أحوالها الاقتصادية والاجتماعية . وتجد الجيل القديم فى الباكستان يتحسر لزوال هذه التقاليد الجميلة فيتصدى له الجيل الجديد ويقول له ان هذه التقاليد التى يذرف الدمع من أجلها قد أصبحت بالية لا تتمشى مع روح العصر .

امتحن معلوماتك التاريخية



١) تحولت انجلترا من الكاثوليكية الى البروتستانتية فى عهد الملك

ا ـ جورج الخامس
ب ـ ادوارد الثامن
ج ـ هنرى الثامن



٢) ما أسم القائد اليابانى الذى اجبر الانجليز على الاستلام فى سنغافورة فى الحرب الاخيرة ؟

ا ـ ياماشيتا
ب ـ شو ان لاى
ج ـ شيانج كاى شيك



٣) كانت جزر الفليبين الى عهد قريب جـدا مستعمرة أمريكية ثم منحت استقلالها . فما هـو وضعها الان ؟

ا ـ جمهورية
ب ـ ملكية
ج ـ دكتاتورية

ما أحوجنا الى تفهم الحياة !



ان نظرة أغلبية الرجال الى المرأة الى عهد قريب كانت نظرة غريبة أقل ما توصف به أنها مجحفة غير منصفة ولكن لحسن الحظ تغيرت هذه النظرة وذلك مع تغير نظرة الانسان الى الحيـاة وزيادة فهمه لها ... لقد ابتدأ كل شيء فى الحيـاة يدرس ويدرس وينظر اليه نظرة علمية مجردة . حتى العلاقات ما بين أفـراد الجنسين أصبحت موضع البحث والتجارب وبالتالى التأليف . وهنا يجدر بنـا أن نذكر أنه يجب علينا عدم النظر الى هذه العلاقات نظرة علميـة بحتـة لان الموضوع لا يحتمل هـذه النظرة فهو بطبيعته موضوع حساس جدا يتداخل الى حد بعيد مع مقومات شخصية كل فرد سواء أكان رجلا أم امرأة .

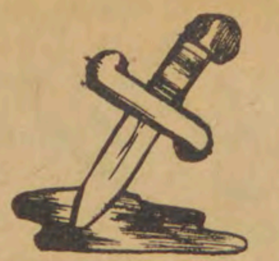
وهناك كتب كثيرة توضح العـلاقات المـادية بين الجنسين ورغم ان الملايين من البشر لم تقرأ مثل هذه الكتب فقد عاشت فى سعادة والسر في ذلك يرجـع الى أنهم ينظرون الى جوهـر العلاقة بين الرجل والمرأة على انها أمر طبيعى لايحتاج الى كتب ومؤلفات ومراجع. كل ما يحتاج اليه المرء هو ان يكون طبيعيا على سجيته مطلقا عقله وقلبه ليحددا تصرفاته وأفعاله .

اننا اذا تركنا أنفسنا على سجيتها فسوف نحب بعضنا البعض: سوف نحس بذلك الذى قال عنه أحد الفنانين الكبار : « انه الملح الذى لا يمكن للانسان أن يتـذوق طعم الحياة بدونه » .



٤) من هو والد زوجة المارشال شيانج كاى شيك الذى يقيم الان مع جيشه فى فرموزا ؟

ا ـ ماوتسى تونج
ب ـ سن يات سن
جـ ـ جنكيز خان



٥) اشتهر اليابانيون بطريقة غريبة فى الانتحار وهى :

ا ـ الهاراكيرى
ب ـ اليوجا
جـ ـ المانا

(الاجابة الصحيحة ص ٦٦)

فهذه العاطفة الانسانية اذا كانت عاقله يمكنها أن تقودنا الى التصرف بحكمة وذلك دون اضطرار الى الرجوع الى الكتب والمؤلفات التى سبق لنا انذكرنا نبذة عنها وأصل ذلك هو ان مرجع هذه العاطفة هو الطبيعة فهى تنبع من طبيعة الانسان وتتفاعل مع كل ما هو طبيعى فى الحياة

انها تجمل وتبهج كل مشاهد الحياة . وتهذب وتنعم كل شائك خشن . وتبث الروح الحرة الطلقة فى كل فعل أو قول . انها القوة الوحيدة التى تستطيع أن تغير انحرافات البشر وتقوم طباعهم .

والان يجب أن نحدد ماذا نقصد بهذه العاطفة . أو بمعنى أصح يجب أن نعرفها وقبل هذا يجب أن نقول ان هذه العاطفة لا يمكن أن توجد حيث توجد «الانانية» أو ما يسمى بتعبير آخر « حب الذات » . يجب على الانسان ان يطهر نفسه من « أنانيته » وان يقهر نفسه كلما قالت «أنا» حتى يستطيع أن يقول انه قدفتح نفسه للدنيا وانه قد استعد لاستقبالها بكل كيانه . فهذا «الفتح» ثم«الاستعداد» هما أول درجات هذه العاطفة .

فاذا أحسسنا بكل هذا مصحوبا بالرغبة فى التكامل مع انسان من الجنس الاخر فيمكن القول بأننا قد وصلنا الى الاساس الذى نستطيع أن نبنى عليه حياة زوجية مثمرة .

واذا أحب فرد منا فردا آخر فمعنى هذا انه يحبه كما هو لا كما يصوره له خياله أو كما يريده ان يكون يحبه بأخطائه ومحاسنه ، يحبه وهو مبتسم ويحبه وهو مبتئس دون تفكير فى تغييره أو تعديله .

وثانى ركن هام يدعم هذه العاطفة هو «التضحية» يجب أن يكون هناك بذل من الجانبين أو استعداد لهذا البذل حتى آخر درجة .

لقد قرأت أخيرا بيتا من الشعر الافرنجى ترجمته :

لو كان للحزن صورة أو رسم لطالعناها فى كل وجه بلا قلب .

وقد أحسست لدى قراءتى لهذا البيت بالمعنى الذى أريده يتضح ويبين . ان طعم الحياة لا يمكن تذوقه بدون هذه العاطفة الانسانية الراقية لان الحياة فى جوهرها تآخى وود وحب . وما أحوجنا فى هذه الاونة بالذات الى هذا التآخى والود والحب .

٠١خ



في عيادة بنت النيل



الحمل بين الصيف والشتاء

للدكتور محمد شوقي عبد المنعم

من دراسة بعض الاحصاءات الصحية نلاحظ ظاهرة عجيبة قد يصعب تصورها لولا أنها ثابتة وواقعية تلك الظاهرة هي أن عدد المواليد يزيد في بعض الاشهر عن البعض الآخر · فتزيد في الاشهر الاربعة ديسمبر ويناير وفبراير ، ومارس من كل عام ثم تنخفض بعد ذلك في بقية الاشهر بشكل ظاهر مما يدعو للقول بأن للحمل والولادة في الانسان مواسم تماما كما يحدث في بعض الحيوانات أو المحاصيل الزراعية أو الامراض المعدية ــ ولو راجعنا أسباب هذه الزيادات في الامراض لوجدنا تعليلا معقولا حيث يكثر توالد الحشرات الناقلة لهذه الامراض في بعض المواسم فيكثر البعوض الناقل للملاريا أثناء الخريف ــ أو الذباب الناقل لجراثيم التيفود والنزلات المعوية في الصيف فيكثر انتشار هذه الامراض تبعا لمواسم توالد هذه الحشرات

أما في الحمل والولادة فتفسيرهما من الصعوبة بمكان · غير أن التعليل الذي فسره المرحوم الدكتور عبد الواحد الوكيل قد يكون أقرب تفسير لهذه الحالة · وذلك أنه اذا كانت الولادة تزيد في الاشهر من ديسمبر الى مارس فلابد وأن يكون استعداد السيدات للحمل يكون أكثر في بعض الشهور عن بعضها الاخر ــ ولما كان الحمل يحدث في الشهر العاشر قبل الولادة ــ أى أن الشهور التي تزيد فيها خصوبة السيدات ــ أو ربما الرجال ــ أو كليهما معا هي الشهور فبراير ــ مارس ــ أبريل ــ مايو أى شهور الربيع ــ شهور توالد الازهار والنباتات ــ أى ان للطبيعة تأثيرا سريا خفيا لا نحس به ولو بدت لنا آثاره في زيادة الحمل ــ في هذه الشهور عن بقية السنة وتعزيزا لهذا الرأى الذى نشره الدكتور عبد الواحد الوكيل في سنة ١٩٣٧ ــ ما نشر حديثا في أمريكا من نتيجة لابحاث بعض الاطباء الامريكيين على أقرب فصائل القرود المشابهة للانسان ــ حيث أثبتوا ان للصيف تأثيرا ملحوظا على افرازات المبايض وعلى خصوبة هذه القرود تبعا لهذا التأثير ·

وهناك ظاهرة مؤكدة أخرى لعلها أعجب من هذه الظاهرة لا يمكننا تفسيرها لو لم نؤمن بان هناك قوة أخرى أكبر من تفكيرنا ــ تتحكم في النسل أكثر مما تفعله بافرازات المبايض أو الغدد الاخرى ــ والا كيف نعلل ما أثبته الاخصائيون من أن نسبة الذكور للاناث بين المواليد تزيد وتنقص تبعا لارتفاع أسعار تجارة الجملة وانخفاضها ــ أى انه كلما ارتفعت الاسعار وزاد الضيق في البلد زاد عدد المواليد الذكور وكلما انخفضت تلك الاسعار وعم الرخاء زاد عدد المواليد الاناث ــ أى ان الله يرى أن يقابل الجوع وشظف العيش بالكثير من الرجال ــ الجنس الخشن الذى ينازعه الجنس اللطيف في القيام بمشقاته في الحياة ــ ولعلنا بذلك نجد تفسيرا لما أثبتته الاحصاءات من أن نسبة المواليد الذكور في الصعيد تزيد عنها في الوجه البحرى حيث الحياة أسهل نوعا عن الصعيد ·

احذري هذه السموم

قبل أن أسوق اليك الحديث عن السموم فلنقف لحظة أمام صيدليتك كي نعطيك فكرة عما تحويه من مختلف العقاقير ·

ان بعض هذه العقاقير مستخلص من النبات أو الحيوان، وبعضها مستخلص من مواد معدنية ، والباقي ركب في المعمل ·

فالعقاقير النباتية تستخلص اما من لحاء النبات كلحاء شجر «السنكونا» ولحاء شجر «الحور» فمن الاول «الكينين» الذى يستخدم في علاج الحمى المتقطعة ــ الملاريا ــ ومن الثانى « السالسين » الذى يستخدم في علاج الامراض الروماتزمية ·· أو تستخلص من سيقان النباتات نفسها كسيقان شجر « الكواشيه » الذى يعطينا عقار « الكواشين » وهو كالكينين من العقاقير المرة ·

وهناك عقاقير أخرى تؤخذ من أوراق النبات كعقار «الديجيتالين» الذى يستخدم في مداواة القلب ، وهو يستخلص من نبات «الجرسه» ·· وعقاقير من الثمار كعقار « الاستركنين » الذى يستخلص من ثمار « الجوز المقيء » ويستخدم منشطا للاعصاب وفي أغراض علاجية أخرى ، وهو عقار خطر وحالات التسمم به كثيرة ·



ومن العقاقير الحيوانية عقار « الانسولين » وهو العقار الذى يستخدمه مرضى البول السكرى ، ويستخلص من بنكرياس الاغنام ، وعقار « الادرينالين » ، وعقار «البيتوترين» ويستخلص من الفص الخلفى للغدة النخامية وهو منشط للامعاء.

أما العقاقير المعدنية فالصيدليات عامرة بها ٠٠ فها هى أملاح الانتيمون والزرنيخ والبزموت والنحاس والرصاص والزئبق والزنك ، وكلها عقاقير لها فوائدها الطبية العميمة ٠٠ كما ان لها أضرارها الخطيرة اذا حدث خطأ فى استخدامها أو تعاطيها ٠٠ أو اذا استخدمت أو أخذت دون استشارة الطبيب .

وأما الادويه التى تصنع فى المعمل بطريقه التركيب فهى كثيرة مثل «النيكوتين» و «الاتروبين» و «المورفين» و « الكوكايين » وخلات الاميل وهو المركب الذى له رائحة الكمثرى ٠٠ والفينيل أمين أو « الانيلين» ٠٠ وهذه المواد وغيرها كثير ٠٠ ولها أهميتها التى لا تنكر فى العلاج والتطبيب ٠٠

هذا ولا تخلو صيدلية فى هذه الايام من عقاقير تجلب النوم لمن يشكون الارق ومن أمثلتها « السكورال » و«السلفونال» و«اليوريثان» وأنواع «البرومبدات» . وهذه العقاقير المنومة وان كانت تساعد على الراحة الا أن كثرة تعاطيها والتعود عليها يؤذى الصحة ، ويؤثر فى القلب فتناولها لا يجوز الا بأمر الطبيب .

ومن المواد المخدرة نجد « الكحول » و « البنج » و «البلادونا أو ست الحسن» و « الكلوروفورم » و «الاثير»

ويوجد أيضا كثير من المواد التى تستخدم بكثرة فى الشئون المنزلية ٠٠٠ ومعظم هذه المواد سام خطر يلزم حفظه فى مكان حريز حتى لا يعبث بها الاطفال ٠٠ وأهم هذه المواد :

١ ـ مواد للتنظيف : مثل النوشادر ٠٠ وهيدروكسيد الصودا ـ الصودا الكاوية ـ والفنيك وصودا الغسيل .

٢ ـ مواد قتل الحشرات : مثل مركبات الزرنيخ وأهمها أخضر باريس ، ومركبات الفلوريدا ، والمركب المعروف باسم « الـ د٠د٠ت » ، ثم مركبات الرصاص، ومركبات الفوسفور .

٣ ـ مواد مسهلة : مثل «الكالوميل» ومركب الفينو فيثالين .

٤ ـ دهون ومروخات : مثل الكحول ، والمروخات التى تحتوى على الفلفل الاحمر والكلوروفورم والمنتول وزيت الخردل والتربنتينا .

٥ ـ مواد لحفظ الملابس : مثل الكافور والنفتالين .

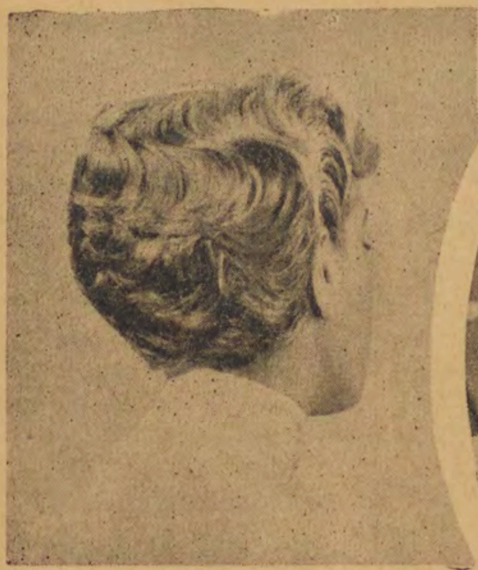
٦ ـ أشربة ملطفة : أو مسكنه مثل الكلوروفورم .

وبعد ٠٠ فقد ذكرنا لك حتى الان ٠٠ أهم العقاقير المتداولة ٠٠ ولذا أصبح لزاما علينا أن نقول لك أن الغرض من تناول العقاقير على اختلافها هو مساعدة الجسم للتغلب على الاضطرابات العضوية التى تصيبه ، فهى ليست الا وسائل لنجدة الجسم حال تعبه ٠٠ هذا وتعاطى الدواء بدون مسوغ ٠٠ وتداوله من يد الى يد بلا تمييز بين الصغير والكبير ـ وهذه عادة منتشرة فينا ـ لهما اخطار بالغة ٠٠ فالطبيب لا يصف الدواء الا بعد أن يمتحن حالة مريضه ومقدار مقاومته وهو على هذا الاساس يقرر الدواء الناجع ، ويقدر الجرعة التى تتفق وحالة المريض وجنسه وعمره ان بأجسامنا قوة مقاومة تتغلب على الداء، وهذه القوة خلقت فينا ، فيجب علينا أن نتعهدها بالعناية والرعاية ٠٠ وذلك بالاعتدال فى كل شىء ، وباتباع الوسائل الصحية .

أما العقاقير الطبية فلا يجوز تناولها الا اذا دعت الحاجة القصوى ، وبشرط أن يكون ذلك باذن الطبيب.

امبابى أحمد حجازى
بكلية العلوم

الشَّعر وَالحرّ ..!





١ ـ هذه التسريحة من ابتكار اليكس تونيو . وهى بسيطة وجميلة : ويلاحظ أن الجوانب متموجة تموجا عريضا بينما تظلل الجبهة نصف فرانجة قصيرة وخفيفة

٢ ـ ابتكر هذه التسريحة الحلاق الفرنسى المعروف كاريتا . وهى عبارة عن فرق الى اليمين قليلا فى حين ان الجوانب منتفخة قليلا بحيث يبدو الرأس عريضا . وتحلى الجبهة خصلتان خفيفتان





٣ ـ لقد اطلق رينيه سيمونو على هذه التسريحة اسم «سياج» اى خطوط . ويلاحظ ان التموجات كلها متجهة الى خلف وتلتقى عند الرقبة انها تسريحة سهلة التنفيذ









٤ ـ ليس هناك اسهل وأجمل من تلك التسريحة التى ابتكرها معهد تجميل هاريت هوبار اير . ويلاحظ ان أطراف الخصلات متجهة الى الخارج ومحيطة بالوجه

احترسي من الشمس

هـأنت ذى فى منتصف الصيف ولاشك فى انك قد ذهبت او ستذهبين الى احد شواطىء البحر او اكتفيت بالتردد على ناديك حيث تسبحين يومـيا فى حوض السباحة . ان للشمس فى الصيف منافعها ومضارها حاولى ما استطعت الاستفادة مـن منافعها والبعد عن مضارها ما امكن

ان سيداتنا كثيرا مايعرضن اجسامهن لاشعة الشمس دون اى استعداد او خبرة ولا هدف لهن سوى التخلص من بياض بشرتهن الناصع واكسابها لـونا برونزيا يزيدها جمالا وسـحرا . وتحرص سيداتنا على ازالة بياضهن باسرع ما يمكـن فيبالغن فى تعريض اجسامهن لاشعة الشمس غير عابئات بالاخطار التى تنجم عن ذلك

وسرعان ما تظهر النتيجة على بنات حواء اذ تنقلب بشرتهن الى محمصة حمراء مكسوة بالبقع هـنا وهناك وقد جفت تماما وبـدأت تتقشر اما عن الانف والاذنين فحدث ولا حرج . وغالبـا ما يصحب ذلك كله صداع ودوار يقلبـان المصيف وفوائده ظهرا على عقب . وهنا تضطر سيدتنا المحترمة الى البقاء فى المنـزل بل فى السرير حسب مشورة طبيب العائلة .

ولسوف تسالينني يـا سيدتي بعد ان قرأت هـذه المقدمة عن الطريقة السليمة التى يجب عليك ان تتبعيها ان اردت اكساب بشرتـك لونا برنزيا من دون ان يلحق بك هذا الاذى كله

ان الاجابة على هذا السؤال الذى يحيرك سهلة ميسورة ان كل ماتريده منك هو ان تعرفى كيف تحمى نفسـك وتحمى وجهـك . يجـب عليـك ان تعتصمى بالصبر فلا تنـدفعى انـدفاعا الى اكساب وجهك وجسمـك سمرة سريعـة فى يـوم او يومين أو أسبوع أو أكثر . يجب عليـك ان تعرفى ان البشرة تكـون غايـة فى الضعف اول الصيف وانها لا تستطيع الدفاع عن نفسها لكونها فى شبه غيبوبة . لذا فانه من الامور الاوليـة ان تكسى بشرتـك بمستحـضر واق من الشمس وخاصـة بشرة وجهك . اذ توجـد انواع من الكريم لا يتخللها الا الاشعات التى تجعـل البشرة سـمراء وتبعـد الاشعات المضرة الاخرى . اننا ننصحك باستعمال هذا الكريم للايام الاولى . وفى امكانـك بعـد ذلـك استعمال كريم او زيت واق من الشمـس من الاصناف العادية . وهكذا تستطيعين تعويد بشرتك شيئا فشيئا على الشمس

ان عشر دقائق كافـية فى اول الامر ثم يمكنك بعد ذلك ان تزيدى المدة بالتدريج هذا فى حالة تعريض الجسم للشمس دون القيام بادنـى حركة . اما المشى بالمايو فانه اقل ضررا على شرط الا يزيد عن الحد المالوف

وفيما يختص بالتنزه فى السيارات المفتوحة حيث يختلـط الهواء والغبار بالشمس لابـد من حماية البشرة بكريم خاص

ومن جهـة اخرى فان بعـض السيدات يدعكن بشرتهن بماء الكولونيا قبل حمام الشمس فيفاجأن بعد ايام ببقع سمراء تظهر على اجسامهن . ان المسالـة لا تحتاج الى هـذا الخوف والالتياع . ان هذه البقـع لا تلبث ان تختفى لانها نتيجة روح البرجاموت او الليمون او اللافاند او البرتقال التى تدخل فى تركيب ماء الكولونيا لذا فانه من الواجب تـلافى الشمس بعـد التدليـك بالكولونيا

وارجو اخيرا الا تعتقدى ان الهواء الطلـق والشمس مضران للبشرة . ان المبالغة فى التعرض لهمـا هى التى تؤذى

ايفا اخصائية فى التجميل
٨ شارع كنيسة دبانة
الاسكندرية



عرضى بشرتك لاشعة الشمس دون مبالغة والا أصابك ما تكرهينه لجمالك ولصحة جسمك . اتبعى النصائح التى نقدمها لك فى هذا المقال ان اردت قضاء صيف ممتع لا تشوبه شائبة

البساطة والذوق



لكل فصل من فصول السنة مشاكله · والصيف بالذات له مشاكل كثيرة· ولكن لا تقلقى ولا تحزنى فبنت النيل كفيلة باجابتك على كل أسئلتك وهى على أتم استعداد لتزويدك بالمعلومات التى تطلبينها فهذا جزء من رسالتها ·

ان موضات صيف هذا العام تعقد على أسس وقواعد غريبة حقا ·· ان أغلب الموديلات التى شاهدناها فى بيوتات الازياء العالمية بسيطة جدا فى تفصيلها أولا · وثانيا لانها مصنوعة من أنواع من الاقمشة لا تمت الى أقمشة الموسم الفائت بصلة ··· أغلب أزياء هذا العام مصنوعه من الاقمشة القطنية الرفيعة وأحيانا غير الرفيعة وهذا ما أثار عجبنا · ان الحرير لم يعد يحتفظ بمكانته الرمزية القديمة لقد ابتدأ القطن ينافسه فى ميدان الموضة ··· ويكفى للتدليل على ذلك أنه حتى فساتين السهرة ابتدأ مصممو الازياء يصنعونها من القطن هذا وان كانوا لم يهملوا أمر الموسلين والاورجاندى فى صنعها لفتياتنا الصغيرات ·

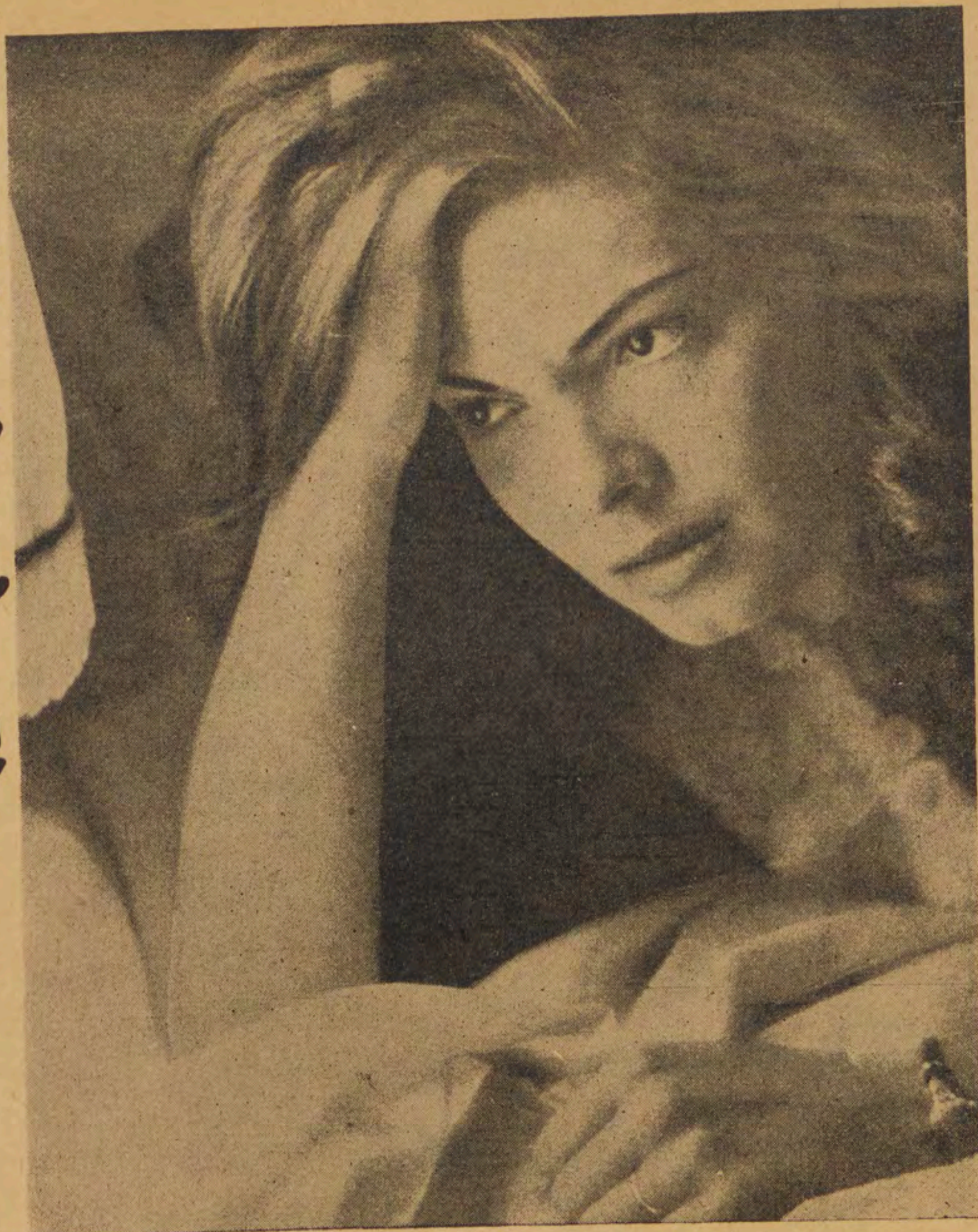


وأمامى الآن تصميم لفستان من البيكه وبجواره تصميمان لفستانين الاول من الساتان والثانى من التل وقد أخذت رأى جميع من بجوارى وكلهن من السيدات والانسات المشهود لهن بحسن الذوق وقد أجمعن بدون استثناء على اختيار الفستان المصنوع من قماش البيكه ·

والالوان ابتدأت فى الآونة الاخيرة تفهم على أساس اختيارها بحيث تتناسب مع الفصول ، ففى الربيع صار الجميع يفهمون أن خير الالوان التى تناسبه هى الزاهية التى تميل الى الخضرة التى ترمز اليه · أما ألوان الصيف فهى خليط فى العادة من الوان الربيع مع ميل الى الالوان الشاحبة الهادئة ·

وأما ألوان الخريف المفضلة فهى البنى والبيج والرمادى والاصفر · وفى الشتاء فالغوامق هى الالوان التى تتناسب معه ·

كيف تتأكدين من ميلك لخطيبك ؟



نقول وكلنا أسف أن أغلب الزيجات التى تتم عندنا فى مصر بل وفى الشرق كله قاطبة لا يكون لرأى آنساتنا فيها وزن أو اعتبار . يتقدم الخطيب الى أهل الفتاة ويبدى رغبته فى ربط حياته بحياتها فيقوم الاهل بالتحريات العتيقة اللازمة عن مركزه الاجتماعى ومبلغ ثروته وما ينتظره من مستقبل وما ان تنتهى هذه التحريات حتى يصدر القرار من الاهل والاهل فقط دون الرجوع الى جهة الاختصاص الاصيلة أو الطرف الثانى الذى يمسه الامر مباشرة .

حقيقة هناك بوادر تمرد على هذه التقاليد البالية ولكن هذه البوادر لم تبلغ بعد من القوة ما يجعلها تقضى على الافكار الرجعية التى تحيط بالزواج .

ان الفتاة بعد ما يقرر أهلها أمر خطوبتها وبعد ان تتقيد بخاتم الخطوبة تحاول جاهدة ان تحب خطيبها وقد تفلح فى هذا ان كان حظها حسنا وقد لا تفلح .

وهذا الموضوع « كيف تتأكدين من ميلك لخطيبك ؟» موجه لفتياتنا المخطوبات بالطريقة التى اشرنا اليها فى الاسطر السابقة حتى يستطعن أن يعرفن أنفسهن وان يصلن الى قرار فيما سوف يقبلن عليه مما سيؤثر حتما لا فى حياتنا فحسب بل فى حياة الامة كلها ..

امنحى نفسك درجة على كل سؤال تستطيعين الاجابة عليه. ولكنى أنصحك بعدم منح نفسك الدرجة الا اذا كنت واثقة من اجابتك ثقة تامة . ولا تحاولى أن تخدعى نفسك اطلاقا . ان الدرجة النهائية هى خمس وعشرون فاذا حصلت على مجموع يبلغ اربعا وعشرين أو خمسا وعشرين درجة فحبك لخطيبك لا شك فيه . أما اذا حصلت على درجات تتراوح فيما بين الاثنى عشر والاربع والعشرين فعليك بمحاولة التعرف على خطيبك أكثر فاكثر . حاولى أن تتغلغلى فى أعماقه وان تنفذى الى حياته فانك ان فعلت ذلك بنجاح فسوف تحبينه حتما ما دام مقبولا لديك منذ البداية وما دمت قد اخترته دون ضغط أو أى تاثير خارجى . وأخيرا أنصحك فى حالة ما اذا كانت درجاتك أقل من الثمانى عشر درجة بمحاولة الوصول الى حل حاسم بالنسبة للعلاقات التى تربط كلا منكما بالاخر .

أولا : هل تستطيعين ذكر ثلاثة أفعال أو حركات يتضايق منها خطيبك اذا قمت بها أمامه ؟ أرجو منك قبل أن تجيبى على السؤال السابق ان تحاولى تحديد ثلاثة أفعال أو حركات آخر تعرفين ان خطيبك يقوم بها لمداعبتك أحيانا أو مضايقتك .



ثانيا : هل تستطيعين الان ــ وفى هذه اللحظة بالذات ــ أن تعرفى أين يكون ؟ ما نوع الهدايا التى يحبها ؟ ما هى آراؤه السياسية والاجتماعية ؟ كيف كان يقضى أوقات فراغه قبل أن يخطبك لنفسه ؟ كم عدد قوالب السكر التى يضعها فى فنجان الشاى ؟ ما هى الاطعمة التى يفضلها ؟

ثالثا : هل تعترفين فيما بينك وبين نفسك بأن نظرتك اليه الان تختلف عنها فى بداية خطوبتكما أقصد هل تقرين بأنها قد تغيرت لصالحه ؟ فكرى فى اجابتك وتمعنى فى السؤال ، انه عميق جدا .. اعمق مما قد تظنين لاول وهلة.

رابعا : هل تستطيعين ان تغمضى عينيك وأن تتخيليه رجلا عجوزا فى الستين ؟ وهل تشعرين بعد ذلك ان نفسك تحمل له نفس الحب ؟ وهل تشعرين انك تحبينه كصديق وكزوج ؟ وهل تستطيعين أن تتخيلى وقد أنجبت منه أطفالا يشبهونه فى تقاطيعه وصفاته ؟



خامسا : هل تفكرين فيه بينما أنت فى احدى جولاتك لشراء حاجياتك ، أقصد هل تشعرين بالشوق اليه ؟ هل ينتابك القلق اذا تاخر عن مواعيد زياراته المعتادة ؟ هل ابتدأت تشعرين بالحنان والعاطفة نحو الاطفال الصغار ؟ وهل فكرت فى ان الحياة بدونه تبدو مستحيلة أو هى مستحيلة فعلا ؟



سادسا : هل تستطيعين تفهم المتاعب والصعوبات التى يعانيها فى عمله ، أقصد هل فى مقدورك التخفيف من هذه المتاعب والصعوبات ؟ هل أنت على استعداد للوقوف فى وجه عائلتك اذا انتقدته ؟ هل فى استطاعتك اشعاره بأن فى وقوفك الى جواره وايمانك به قوة سوف تسنده وتعينه على الصعاب؟

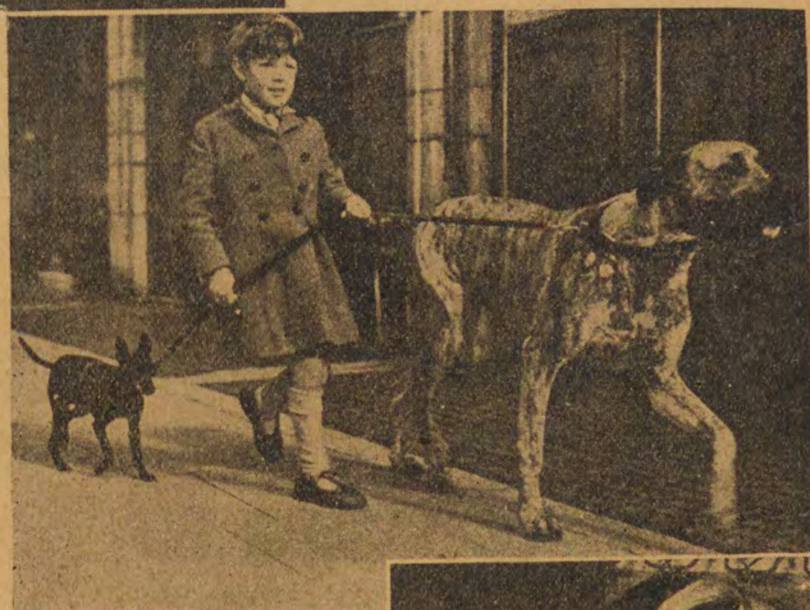
سابعا : هل استطاع خطيبك أن يجذب اهتمامك اليه من دون الرجال جميعا ؟ وهل غيرت من نظرتك الى بعض الامور حتى تتناسب مع نظرته اليها ؟ وهل ترتدين ملابس ذات ألوان تعرفين انه يفضلها بينما كنت لا تشعرين بأى ميل نحوها ؟ هل راودتك فى أحلام يقظتك صورة للعش الذى سوف يجمعكما أنتما الاثنين ؟

ثامنا : هل أقلعت عن عادة من الزم عاداتك أو ضحيت بصداقة عزيزة عليك لانك عرفت أنه غير موافق عليها ؟ وهل أقدمت على ترك هذه العادة أو التضحية بالصداقة تلبية لرغبة بسيطة اعتملت فى نفسك دافعة اياك الى العمل على ارضائه وجلب السرور الى نفسه ؟



هذه الطفلة تجتاز الطريق من رصيف الى رصيف ومعها كلباها الامينان المدربان على هذه العملية . انها تجتاز هذا الطريق مرتين فى اليوم

كلب كبير وكلب صغير وبينهما طفل حائر لا يدرى ايهما يجذبه اليه . وايهما يترك . انها مشكلة !



صديق



صديقان حميمان على الرغم من كل شىء

ان أخلص صديق لطفلك هو كلبك ، بل ان أخلص صديق للانسان عامة هو الكلب . وهناك أطفال يهابون الكلاب لا لشىء الا لان منظرها يثير الرهبة والخوف فى نفوسهم بينما الامر لا يحتاج الا الى أن تمسكى بالكلب أمام الطفل حتى يشاهد كم هو أليف وصديق .

وهناك حقائق كثيرة عن الكلاب يجب عليك أن تعرفيها لانها تهمك ان كان لديك كلب فى المنزل أو ان كنت تزمعين اقتناء كلب . واليك هذه الحقائق التى عرفناها من طبيب بيطرى له خبرة طويلة فى هذا المجال :

أولا : هناك سلالات خاصة من الكلاب يجب عدم اقتنائها اذا كان لديك طفل أو أطفال لانها شرسة وعموما ـ وهنا العجب ـ يجب عدم اقتناء السلالات صغيرة الحجم واقتناء

يابى هذا الطفل ان يذهب الى الحديقة بدون صحبة كلبه الامين . ويابى هذا الكلب ان يلعب دون صديقه الطفل الذى يحبه ويعطف عليه



انها لا تخشى الكلاب على الرغم من صغر سنها . انها تحبها ولا تستريح الا اليها وها هى ذى تداعبها



الأطفال



هل انت عطشان ؟
هيـــا نشرب اذن

كلاب من النوع الكبير الجسم لان هذه الانواع غير مؤذ للاطفال .

ثانيا : من المستحسن الحصول على الكلب وهو صغير بحيث ينشأ مع الطفل فيتعود كلاهما على الاخر . وقد يكون الامر متعبا لان الكلاب الصغيرة تحتاج الى رعاية خاصـــة ولكن هذا التعب سيزول عندما يكبر ويتعـود على طفلك ومنزلك .

ثالثا : يمكن اعتبار الكلب رفيقا للطفل فى لعبه ولهوه اذا كنت قد عودت طفلك على حبه واذا كان طفلك من النوع الذى لا يميل الى ايذاء الحيوانات . أما فى غير هذه الحالات فيجب مراقبة الطفل فى لعبه مع الكلب .



هناك حقيقة يجب ان تذكريها على الدوام وهى انه ما من طفل يولد شاذا . وان الشذوذ الذى يطرأ على سلوكه يأتى نتيجة لظروف البيئة التى تحيط به

فاذا كان عندك طفل من النوع الذى يوصف بالشذوذ لاحظى بدقة الطريقة التى يعامله بها كل المحيطين به من اخوته الى اقاربه واصدقائه فهذه هى الخطوة الاولى التى يجب عليك الاقدام عليها

ان الطفل يحتاج فى كل مراحل طفولته الى من يحدب عليه ويرعاه ويراقبه واذا لم تتوافر له هذه الرعاية والرقابة فلابد من ان ينحرف ويسلك سلوكا غير طبيعى

ان العطف والرعاية لا يمكن ان ينتجا رخاوة فى الاخلاق او طفلا من النوع الذى يسمى «بالدلوعة» كما قد يخيل اليك اذا جاءا فى وقتهما المناسب وبشكل معتدل . شجعى طفلك على الدوام وقولى له كلما اتى فعلا طيبا او اصلح خطأ كان يقع فيه على الدوام « لقد احسنت صنعا بما اتيت وستكون احسن واحسن فى الايام القادمة»

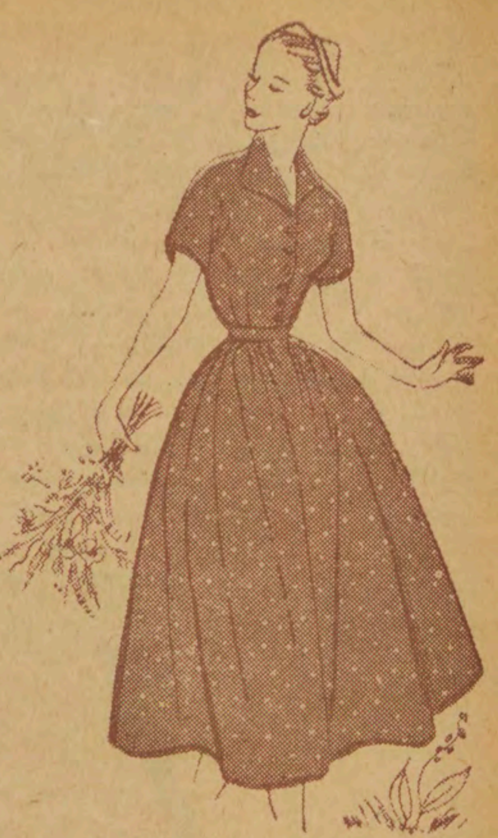
وهناك وسائل كثيرة يتبعها الاطفال كتعبير عن غضبهم ورغبتهم فى الشجار واول هذه الوسائل رفض تناول الطعام . فاذا رفض طفلك تناول طعامه خذى الامر دون ادنى اهتمام واظهرى عدم الاكتراث واتركيه وشانه . ولكن يجب ان يصحب هذا استقصاء من ناحيتك عن السبب الخفى الذى يكمن وراء هذا الرفض حتى تحتاطى للمستقبل وتوجهى طفلك الوجهة الصحيحة

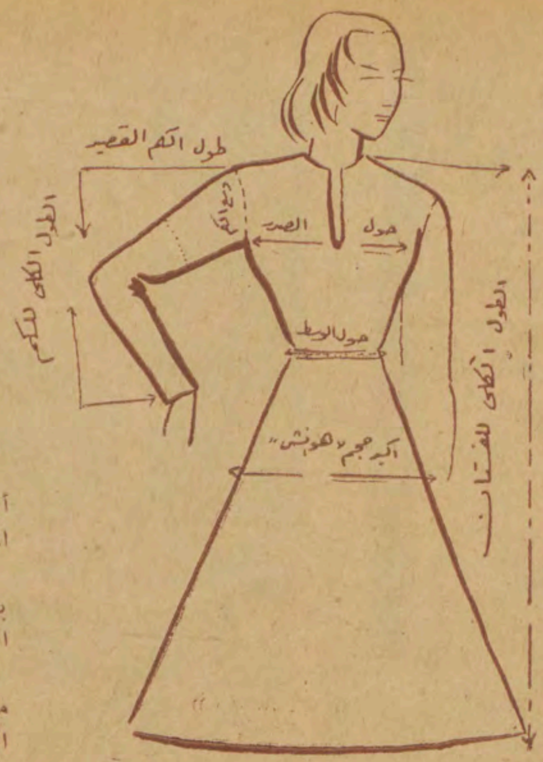
واذا كان هناك شقيق جديد لطفلك اتى الى مسرح الحياة فعليك بمراعاة «غيرة» طفلك الاصيل وارضائه بحيث يبدو الامر طبيعيا بالنسبة اليه وبحيث لا تتحول عواطفه نحو الاخ او الاخت الجديدة فتصبح قوامها المنافسة والنزاع فى سبيل الوجود . ان طفلك فى مثل هذه الظروف يكون لسان حاله «اننى طفل انا الاخر . . وانا فى اشد الحاجة الى الرعاية والحدب ايضا»

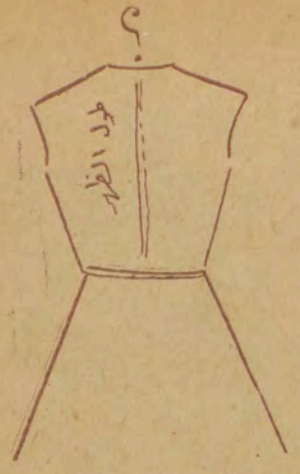
هذا ويجب ان تلاحظى ان مشاكل الغيرة لا تنبع حينما يأتيك طفل جديد فقط ولكنها تنبع كذلك فى احوال اخرى كثيرة : حينما تزورك صديقة مثلا ومعها طفلها او اطفالها . حاولى فى مثل هذه الحالات ان تشعرى طفلك بانك بجواره دائما وانك قريبة منه حتى ولو كان غائبا عن بصرك

واعلمى ايضا ان الكذب والسرقة من العيوب الكثيرة الانتشار فى الاطفال وعلى هذا الاساس يجب الا تعتبريها مشاكل تستاهل الفكر الكثير . ان الطفل حتى سن السابعة لا يستطيع فى الغالب الفصل او التمييز ما بين تخيلاته وواقع الحياة والظروف التى تحيط به . واحسن طريقة تجعل الطفل يحترم ممتلكات الغير هى ان تظهرى انت نفسك احترامك وحرصك على حاجياته . وقد لاحظ علماء التربية ان بعض الاطفال يسرقون لاسترعاء انتباه الاباء . وعلى هذا الاساس يجب ان تنظرى للامر

ام مجربة







بنت النيل تصنع لك فستانك بـ ١٥٠ قرشاً فقط

مشروع قومى لتشجيع الأقمشة الشعبية

ساهمى فى محاربة الاستعمار الاقتصادى

أقمشة رخيصة ومتينة تنتجها

شركة مصر للغزل والنسج ..

ان المعركة الكبرى التى نخوضها اليوم تستلزم روحا جديدة من التضحية والشعور بالقومية . والاستعمار فى أطماعه ليست له أغراض سياسية فقط ولكن أغراضه تمتد الى كل الميادين وخاصة الميدان الاقتصادى ، وكلنا يعرف أن أول عمل قامت به انجلترا لمحاربتنا هو امتناعها عن شراء القطن المصرى .

ولهذا السبب تقدم لك مجلتك « بنت النيل » مشروعها الوطنى الاقتصادى الذى يتيح لك الحصول على الفستان المنشورة صورته على هذه الصفحة بمبلغ ١٥٠ قرشا فقط .

أكتبى الى مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل - تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤ بحيث تشمل كتابتك المعلومات التالية :

١ - نوع القماش يكون الاختيار بين ا) سادة .. ب) مطبوع .

٢ - اللون: يكون الاختيار بين ا) الاحمر ب) الازرق ج) الاخضر

٣ - المقاسات : ترسل المقاسات الى المجلة حسب الطريقة المنشورة على هذه الصفحة مع ملاحظة الدقة فى أخذها .

٤ - الثمن : ارفقى بالمقاسات حوالة بريدية او شيكا باسم مجلة بنت النيل بمبلغ ١٥٠ قرشا «ثمن الفستان جاهزا بكل تكاليفه»

٥ - اكتبى على المظروف « فساتين بنت النيل » .. سيصلك الفستان جاهزا بعد أسبوعين من تاريخ وصول الحوالة البريدية .

٦ - لا تنسى أن تكتبى اسمك بالكامل وعنوانك واضحا داخل المظروف .

طريقة أخذ المقاسات :

١ - كلفى صديقتك أو احدى قريباتك بأخذ مقاسات جسمك بالطريقة الآتية ولاحظى أن تكون المقاسات المأخوذة مستريحة .

٢ - **حول الصدر**: «طريقة ذلك أن تمررى شريط المقاسات (المتر) على عظمتى الظهر ثم تحت الابط على أبرز جزء فى الصدر وتكون المقاسات مستريحة .

٣ - **حول الوسط**: وذلك بأن يقاس حول أدق جزء فى الوسط .

٤ - **طول الظهر** « ويؤخذ من العظمه الخلفية للرقبة الى الوسط .

٥ - **مقاسات أكبر حجم** : «ويؤخذ بأن يمرر شريط المقاس حول أكبر حجم فى جسمك (هونش - الارداف) ولاحظى أن يكون المقاس المأخوذ هنا واسع نوعا .

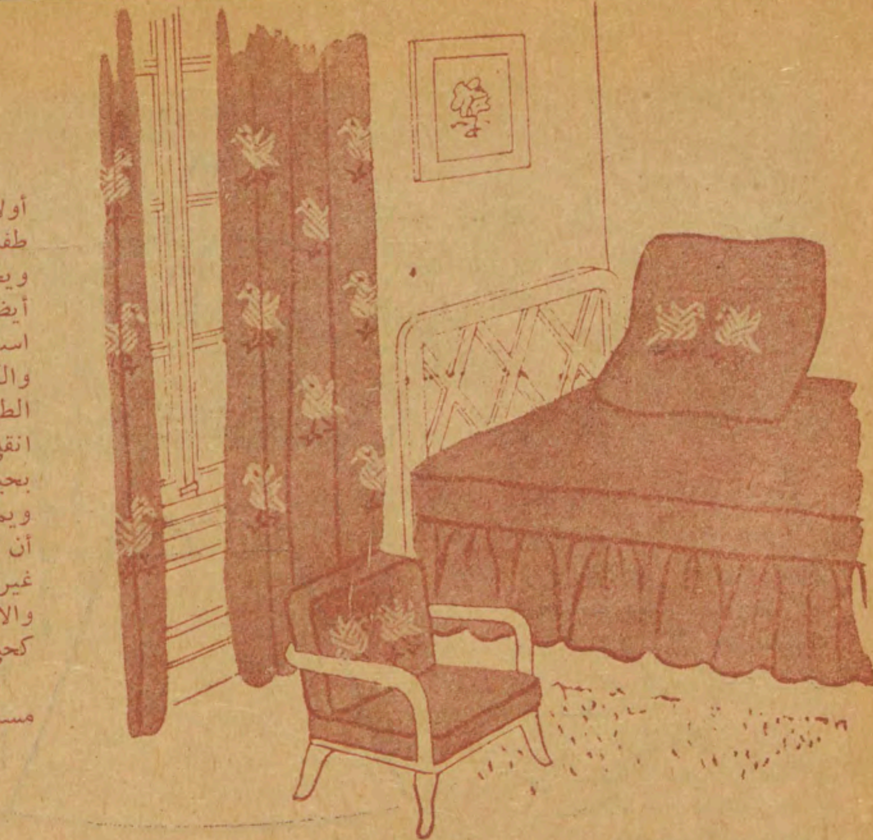
٦ - **الطول الكلى للفستان** «وذلك بأن يؤخذ ابتداء من الكتف عند الرقبه الى الطول الذى ترغبينه .

٧ - **طول الكم** : « وذلك بأن تثنى ذراعك على صدرك فى زاوية قائمة ثم خذى المقاس من خلف الذراع مبتدئة بوسط الشريط من فوق عظمة الكتف الخلفية ويمر الشريط على عظمة الكوع الى راحة اليد ويكون ذلك طول الكم الطويل .

وفى الكم القصير خذى المقاس لغاية الطول الذى ترغبينه

٨ - **سعة الكم** « وفيها يمر الشريط من تحت الابط الى أتخن جزء فى ذراعك وذلك فى الكم الطويل والقصير .

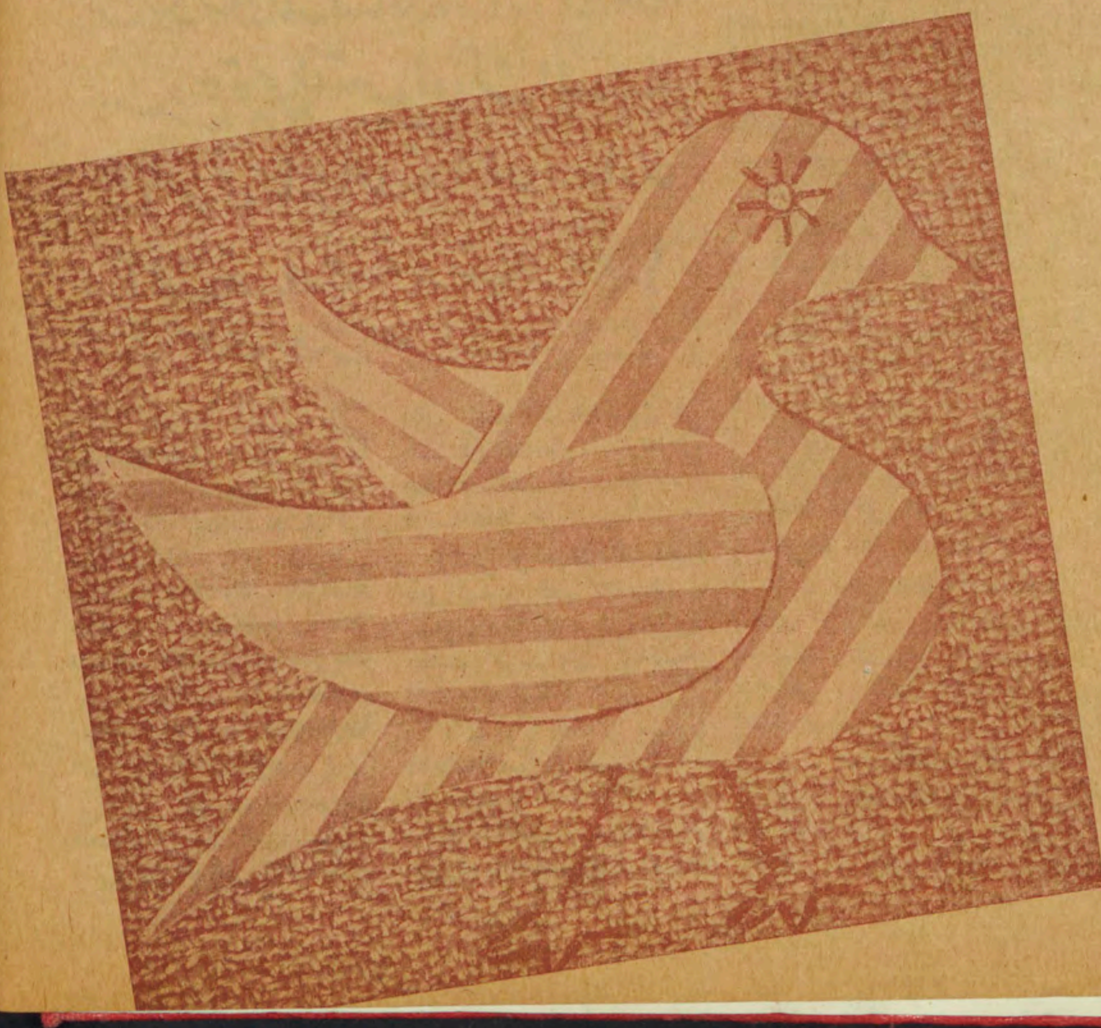
٩ - **سعة الاسورة**: وذلك فقط اذا كان الكم طويل وله اسورة « ويمرر الشريط حول الرسغ » .



ان البساطة هى عماد غرف الاطفال . وهانحن أولاء نعطيك فكرة عما يجب أن تكون عليه غرفة طفلك . اختارى لفرشها قماشا لا يبلى بسرعة ويحتمل الغسيل والكى أكثر من غيره . ويجب أيضا أن تكون ألوان تلك الاقمشة زاهية . وفى استطاعتك بعد ذلك أن تحلى وسائد السرير والكراسى والستائر بزخارف جميلة . مثل هذا الطير الذى نرسمه لك مكبرا فى أسفل الصفحة . انقلى رسم هذا الطير على قماش مخطط أو مربع بحيث يكون لونه مخالفا للون الارضية السادة ويمكنك بعد أن تقومى بقص عدد من هذه الطيور أن تثبتيها على القماش بعد ثنى طرفه بغرزة الكوت غير الظاهرة وعليك بعد ذلك أن تشتغلى العين والارجل بغرزة الفرع وبخيط أسود أو بنى أو كحلى وهذا يتوقف على لون القماش نفسه .

ملحوظة : لا تنسى عند قص الطير أن تتركى مسافة قدرها نصف سم لثنى القماش الى الداخل .

نزيني غرفة طفلك ببهجة





ريشة وقبعة وثوب

لنبدأ أولا بالقبعة. انها توك صغيرة سوداء محلاة بريشة خضراء غامقة . اما الثوب نفسه فهو عبارة عن جونيلة سوداء ضيقة ذات خصر ضيق وشيميزيت بيضـــاء بليسيه ترتدى عليها جاكيت قصيرة بزراير أربعة بيضاء



قماش مشجر لبعد الظهر

ان معظم فساتين هذا الموسم مفصلة باقمشة مشجرة او مطبوعة برسوم مختلفة . اننا ننصحك باستعمال الحرير الخفيف او التفتاه ذى الالوان اليانعة



ابتكر ورث هذا البوليرو ذا الياقة العريضة والديكولتيه المفتوح . القماش مطبوع بباقات من الازهار ذات الالوان المتعددة

توب لبعد الظهر تقدمه لفصل الصيف محلات نيئا ريتشى . والقماش مطبوع بانصاف دوائر بنية . الحزام من الجلد البنى . الياقة مفتوحة وبقلابة عريضة وبديكولتيه مدببة



توب تواليت لبعـد الظهر من الفاى ابتكار صانع الازياء الباريسى باكان ويمتـاز الكورساج بتلك الفيـونكه العريضة التى تبتدىء من الكتف اليمنى وتنتهى تحت الابط الايسر . الخصر ضيق والاكمام تصل الى ما تحت المرفق بقليل . القبعة من القش الاسود



الصيف .. فصل القبّعات

هذه القبعة المبتكرة من تصميم مود و نانو . وتتالف من فولونات من الاورجاندى الوردى تحيط بكالوت
من القطيفة الخضراء .التاير من الحرير الوردى





قبعة لفصل الصيف من طراز مبتكر ويلاحظ ان القرص يكاد ان يكون غير ظاهر



قبعة مبتكرة من القش الخفيف تمتاز بحافة عريضة لتمنع اشعة الشمس عن بشرة الوجه

الصيف فصل القبعات



يقدم كارفن هذا التايير الانيق المصنوع من الفاى القطنى المطبـوع برسومات بيضاء وسوداء . القبـعة من القش الخفيف الاخضر

←
قبعة مبتكرة عبارة عن مجموعة من الورود والازهار ترتـدى فى حفلات الصيف الساهرة





قبعة صغيرة من الجروجران البيـج مقصوصة على شكل هلال. ابتكار اشيل

قبعة مصنوعة من صفائح الفلين والبيكه البيضاء . ومعها حقيبة يد من نفس النوع . تصميم افلين أرزان



ثوبان لإجازات الريف

للريف ثياب تختلف عن تلك التى تلبس فى المدن وها نحن أولاء نقدم على هاتين الصفحتين فستانين استرعيا الانظار لبساطتهما وبعدهما عن التكلف

ثوب للشمس من قماش اللافلــين المطبوع باللونين البنى والبرتقالى . ظهر الجونيلة بليسيه مضموم بعقد صغيرة . وهناك جيب كبير فى مقدمة الجونيلة





نال هذا الثوب البسيط الذى يرتدى فى الصباح وبعد الظهر اعجاب كل من شاهده . وهو من تصميم
مبتكر الازياء الباريسى المعروف « باكان »

ثوب تواليت من الدانتيلا الصفراء . فتحة الرقبة على هيئة مثلث راسه الى اسفل . اما الجونيلة فضيقة وتحلى من الجانبين بجيبين كبيرين







ثوب لحفلات الصيف الساهرة . الكورساج ضيق بدون حمالات . اما الجونيلة فواسعة بكشكشة عريضة وزخارف محلاة بالترتر



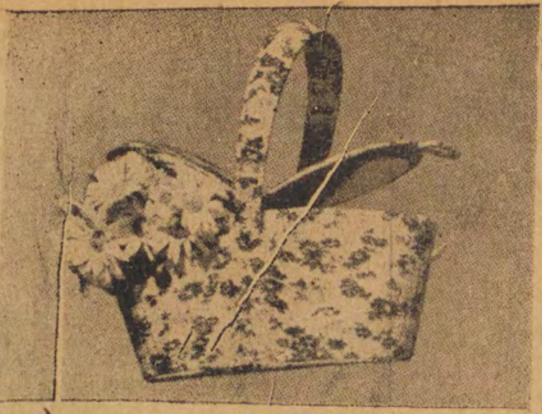


يقدم جاك هايم هذا الثوب البديع المصنوع من قماش قطنى
مطبوع بالاسود والابيض . الكمـان قصيران والياقة بفتحة
صغيرة عادية



خطوط وأزهار

صمم بروير الخائط الباريسى المعروف هـذا الفستان لـيرتدى فى الريف . وهو من البوبلين الاخضر المحلى برسومات وردية وبيضاء . اما الجيبان فيمتازان بالضخامة والعمق



سلة مبتكرة من الكرتون المكسو بالكريتون المطبوع . توضع فيها لوازم الشاطىء

هذا الطقم الـذى يرتدى على شاطىء البـحر مـن تصميم جورجيت رينال وهو من البيكه عش النحل . اما البنطلون فهو من الفاى القطنى



فى الهواء الطلق

تختلف ملابس الصيف عن تلك التى ترتدي في الشتاء ويزيد الاختلاف طبعا ان كانت الملابس المذكورة سترتدى على البلاج او فى الهواء الطلق . وهذه مجموعة من ملابس الشاطىء نقدمها على هذه الصفحة



يقدم اندريه لودو هذا الشيميزيه المصنوع من النايلون ذى المربعات الملونة بالرمادى وغيره . الجونيلة بثنيات وقد صنعت من نفس القماش



يمتاز هذا الثوب الــذى ابتكرته آمى لنكر بكرافات من التفتاه الخضراء تحيط بالديكولتيه المستدير وتعقد من الخلف . اما الفستان فهو من البوبلين القطنى الرمادى



اما هنرى الابانسى فيقدم هـذا الطقم الذى يتكون من صديريه وبالطو من البيكه المطبوعة برسومات مختلفة الالوان



تايير مبتكر . الكورساج يصلح لأن يرتدى فى الصباح بدون جاكيت لتستفيد صاحبته من شمس الشاطىء . فان جاء المساء ارتدت عليه الجاكيت ليقيها نسيم الليل الرطب

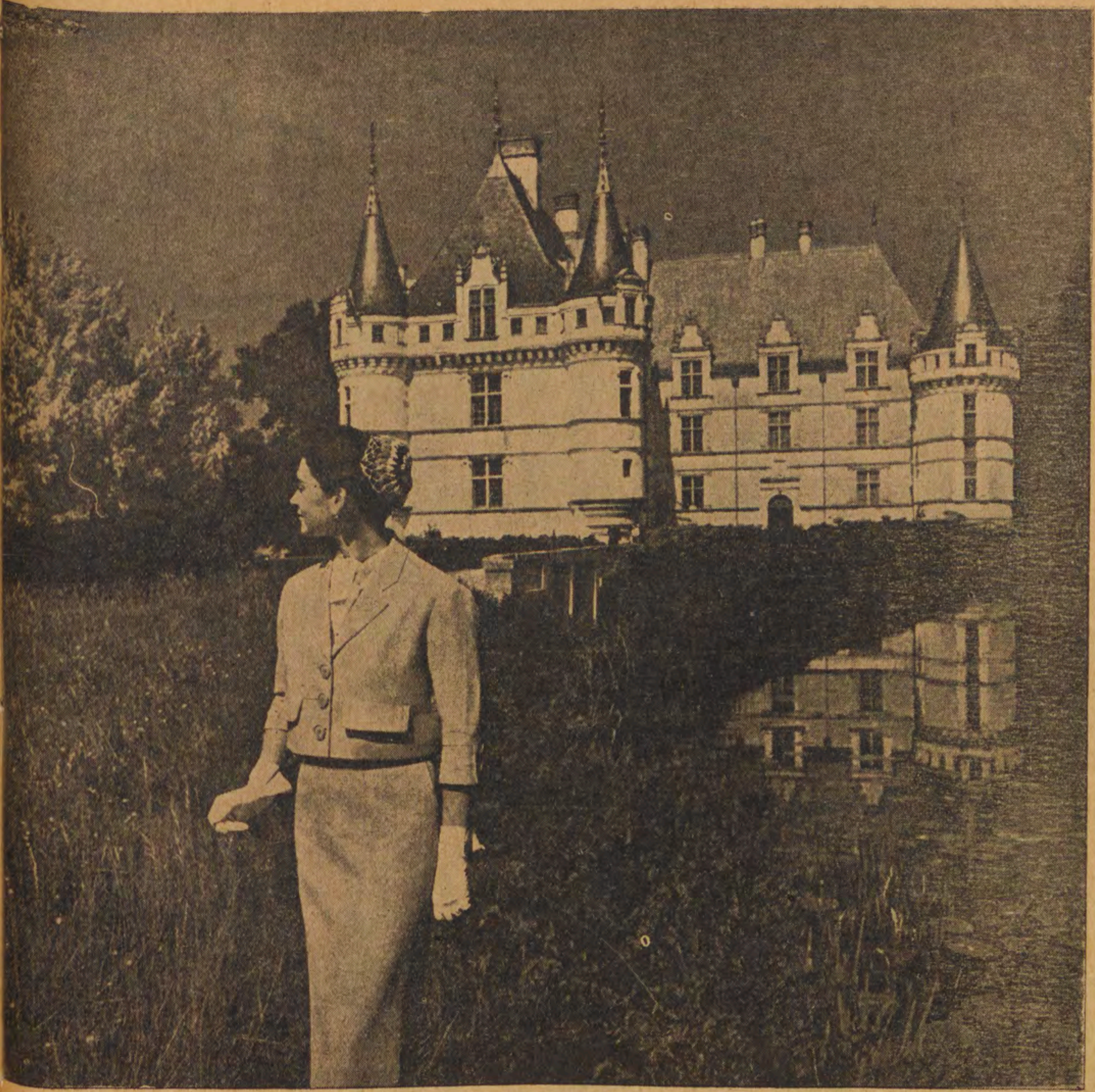
فى قصر اللوار

على طول نهر اللوار بفرنسا تقوم قصور شامخة شيدها الملوك والامراء فجاءت آية فى فن المعمار . وقد رأى مصممو الازياء بباريس أن يقيموا حفلة عرض فى أفنية تلك القصور



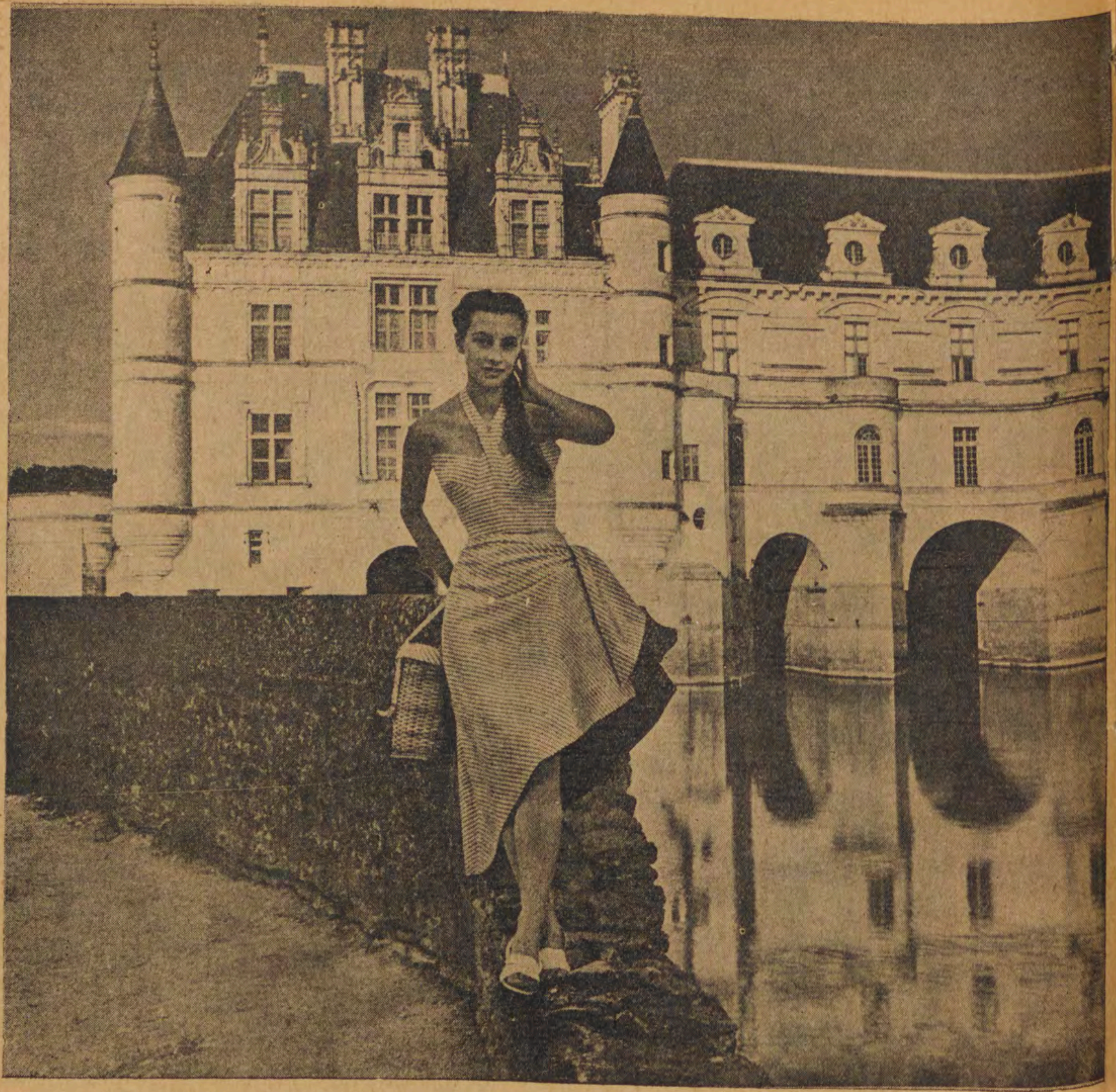
باريس تستعرض ابتكاراتها من القطن

تقدم جرمين لوكونت هذا الثوب الذى يرتدى خصيصا فى سهرات الصيف . وهو من قماش البيكة المطبوع المعروف باسم عش النحل أما الجاكيت فبدون اكمام



فى قصر اللوار

يتفنن الفرنسيون فى ابتكار الملابس ويخصصون لكل مقام الثوب الذى يليق به . وها هى ذى مصممة الازياء المعروفة جان لانفان تقدم هذا الثوب الذى يرتدى لبعد الظهر . وهو من البيكة المصنوعة من القطن



الابيض . والقبعة من ابتكار بوليت . اما الثوب المنشورة صورته على هذه الصفحة فتقدمه لنا مدام كارفن ليرتدى فى الريف وهو من قماش قطنى مطبوع بالوان فاتحة وقد صنع بطريقة تجعل الجسم لا يضيق به

على البلاج

تهتم بيوتات الازياء فى أوروبا وأمريكا بكل ما يهم المرأة . وقد لوحظ على ملابس البحر هذا العام أنها تتجه الى انتقاء الاقمشة الملونة المصنوعة من الاستكس المطاطى حتى لا يبدو الجسم مترهلا فيها . وتقدم مارى روز لوبيجو ثوبا للاستحمام مصنوعا من الاستكس المطبوع







غطاء للسرير

هل فكرت فى اختيار غطاء لسريرك ؟ لا شك انك فعلت ذلك ولكنك تركته كما هو دون التفكير فى تحليته · وهانحن أولا نقدم لك على هذه الصفحة رسمة مبتكرة لغطاء سرير · وفى استطاعتك ان تحلى بها الوسائد والمخدات وما اليها · اختارى للغطاء لونا مناسبا ثم انقلى عليه الرسم المطلوب والذى وضعناه لك فى حجمه الطبيعى خيطى عليه بعد ذلك الجالون ويستحسن ان يكون أبيض اللون وهو يباع فى جميع المحلات ·

أباجور مبتكر



انه عبارة عن شمعدان بسيط من النحاس الاصفر قد كسى بهذا الاباجور الذى فى استطاعتك عمله من التيل أو الفوترين ذى اللون الزاهى ، بعد أن تحليه بالبرودرى والفرنجات الجميلة . ولكى ينعكس الضوء تماما لا بد لك من تبطينه بالدامور الابيض . أما البرودرى فاشتغليه بغرزة الفرع وغرزة اللانسيه. اعملى كل ضلع من أضلاع هذا الاباجور على حدة ثم ركبيه على القفص السلك الذى تكونين قد أعددته لهذا الغرض .

أما هذا الكرسى المصنوع من الحديد المطروق « الفير فورجيه » فقد وضعت عليه وسادة حلى غطاؤها بهذا الرسم المبتكر المشغول باللاسيه .



بنت النيل في شئون منزلك

المحافظة على اللون الابيض فى الاقمشة الحريرية :

عندى شميزيت حرير أبيض طبيعى جديدة أريد غسلها وأخشى أن يصفر لونها الابيض فكيف أتجنب ذلك ؟

ج ـ اصفرار اللون الابيض نتيجة للاملاح والقلويات الموجودة بالماء العسر والصابون فأضيفى دائما قليلا من محلول النوشادر الى ماء الغسل والشطف واجتنبى الاكثار من استعمال الصابون كذلك استعمال الصابون الجامد ودعكه على الحرير لان ذلك يتلف لون الحرير ونسيجه ومن ذلك وجب استعمال مذوب الصابون وأن يكون الصابون المستعمل من النوع الجيد الخالى من الصودا والاملاح . كذلك اعتنى بمرحلة الشطف ولاحظى أن يكون ماء الشطف دافئا ويشطف مرتين لتتأكدى من ازالة أى أثر للصابون ثم يشطف أخيرا بالماء البارد ويعصر : ثم انشرى الشميزت فى مكان طلق الهواء بعيدا عن الشمس المحرقة واكويه بمكواة متوسطة الحرارة : اذا اتبعت ذلك فى مراحل الغسل فى كل مرة تأكدت من عدم اصفرار اللون .

ازالة بقعة الحبر الازرق من على الصوف

س ـ انسكب قلمى الابانوس فوق بدلتى الصوف الشتوية ولونها رمادى أرجو سرعة ارشادى عن أنجح طريقة لازالتها

ج ـ ادعك مكان البقعة بالملح والليمون حتى يخف لونها ويبهت ويلاحظ أن يكون الدعك فى حيز ضيق لعدم اتساع البقعة . تغسل البدلة بعد ذلك بالماء الدافىء ومذوب الصابون مع الدعك على مواضع البقع حتى يزول أثرها تماما . ثم تشطف عدة مرات فى ماء دافىء لازالة الصابون وتعصر جيدا وللتأكد من التخلص من جميع الماء تلف فى بشكير وتعصر جيدا . ثم تنشر لتجف فى الهواء الطلق الدافىء ولكن ليس فى حرارة الشمس المحرقة ثم تكوى كيا جيدا .

شروط نجاح صلصة المايونيز :

س ـ قمت بعمل صلصة المايونيز فى الاسبوع الماضى ولكنها تقطعت وفشلت وأريد تجربتها ثانيا فارجو أن ترشدينى عما يجب على أن ألاحظه أثناء عملها حتى لا يتكرر ذلك .

ج ـ ١) تأكدى من نظافة وجفاف الاوانى المستعملة ٢) عند اضافة الزيت يضاف جزء بجزء على هيئة سرسوب رفيع مع التقليب السريع المستمر ، ٣) خلط صفار البيض والمسطرده بمقدار ملعقتين من الخل خلطا جيدا قبل البدء فى اضافة الزيت ٤) استعملى مضرب البيض السلك بدلا من الملاعق وان لم يوجد لديك مضرب فاستعملى ملعقة خشب ٥) التقليب يجب ان يكون فى اتجاه واحد طول مرحلة العمل فان انعكاس الاتجاه يسبب تقطع الصلصة منك ، اشتغلى بعيدا عن حرارة الفرن واعملى فى مكان هاو . اعملى الصلصة قبل استعمالها مباشرة واجتنبى عملها قبل الاستعمال بمدة طويلة أو تركها فوق الثلج فذلك يسبب تقطعها .

افكار جميلة لتنسيق المنزل



حائط غرفة الصالون



غرفة المائدة

ان فن تنسيق المنزل يستلزم الكثير من الذوق وهناك أفكار كثيرة قدتبدو لك تافهة أو صعبة التنفيذ ولكنها فى الواقع بخلاف ذلك على خط مستقيم .

ان منزلك هو الجنة التى يجب ان تمرحى فيها فلا تدخرى وسعا فى سبيل تجميلها . وتأكدى من أن كل جهد تبذلينه فى هذا الصدد راجع اليك لانك سوف تشعرين بالرضى عن نفسك أولا وسوف تتلقين المقابل من زوجك الذى سيفضل حتما البقاء فى المنزل بدلا من الخروج الى المقهى ...

اعلمى أنه فى مقدورك أن تجعلى عشك هنيئا مريحا وان المسألة لا تحتاج الا لبعض الافكار البسيطة . وسنعرض عليك هنا بعض هذه الافكار علها تفيدك فى تنسيق منزلك أو كنموذج حين تشرعين فى العمل فى سبيل الوصول الى المنزل الذى تحلمين به .

الصورة رقم ١

ان هذه الصورة تبين حائط غرفة الصالون . ان الورق الملون الملصق عليها قد أعطى للغرفة جوا جميلا جدا . يستحسن أن يكون لون الورق فسدقيا ساده غامق الى حدما ومخطط بخطوط عريضة كالظاهرة فى الصورة . أما الزخارف التى على الحائط فهى من النوع العادى جدا ولكن السبب فى شدة ظهورها يرجع الى الورق الملصق على الحائط .

الصورة رقم ٢

تبين هذه الصورة غرفة المائدة ولون الحائط فيها أبيض كريمي والنوافذ عليها ستائر ذات لون أخضر غامق أو أزرق غامق . لاحظى وضع المائدة والبوفيهات والمنضدة التى عليها الفازه لقد وضع كل شىء بنظام

الصورة رقم ٣

ركن غرفة المكتب وقد ظهر واضحا ما للون ورق الغرفة من أثر كبير



ركن من اركان غرفة المكتب

لاحظى وضع الاباجوره والكراسى التى تحيط بالمنضدة ذات الطوابق الثلاث، والدرج فى أسفلها.



غرفة النوم

الصورة رقم ٤

هذه الصورة فى غرفة النوم • ان الفراش بسيط جدا وقد استغلت ربة البيت الدولاب المثبت فى حائط الغرفة وازالت بابه • والصقت الورق الملون الغامق على الجوانب الداخلية للدولاب ثم ثبتت به الارفف الظاهرة التى وضعت عليها بعض الصور والكتب وأباجور وساعة وهى كلها مما يحتاج اليها الانسان قبل النوم •

الصورة رقم ٥

فى المطبخ وأهم ما يجب عليك ملاحظته هو وضع الرف فوق حوض الغسيل• ان هذا الرف موضوع هكذا كى تتجمع عليه الاشياء التى تنتهين من غسلها أو التى ستشرعين فى غسلها لاحظى ان على حائط المطبخ صورة تزينه • لا تبخلى على مطبخك بمثلها فهو أحد أركان مملكتك التى يجب عليك الاعتناء بها •



المطبخ

ابدئي يومك بهذه التمرينات

التمرين الاول :

ان هذا التمرين يحتاج الى كثير من التدريب. قفى معتدلة وبجانبك ظهر كنبة أو كرسى . ارفعى ساقك اليسرى وضعيها على ظهر الكنبة كما هو ظاهر فى الصورة . دورى بجذعك الى اليسار وأمددى ذراعيك الى الجانب . عودى الى وضعك الاول واعكسى الحركة . أى ارفعي ساقك اليمنى . قومى بهذا التمرين خمس مرات لكل جهة .

التمرين الثانى :

استلقى على ظهرك . وشدى جسمك جيدا . ضعى قدميك تحت الكنبة . القى ذراعيك خلف رأسك على امتداد جسمك . حاولى الان أن ترفعى جذعك وأن تلمسى قدميك بأصابع يديك . عودى الى وضعك الاول ... وهكذا . كررى هذا التمرين عشر مرات يوميا . انه يقوى عضلات بطنك وساقيك ويعيد اليك نشاطك .









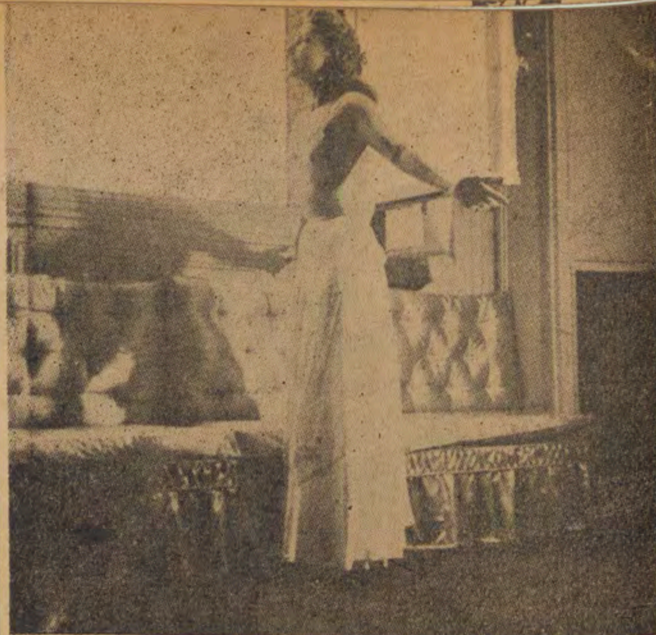
التمرين الثالث :

قفى معتدلة . ارفعى كعبى قدميك الى أعلى وقفى على أصابعك . اثنى ركبتيك وانخفضى بجسمك دون ثنى الجذع ارفعى ذراعيك الى الجانبين مع شدهما جيدا ولا ترتكزى بردفيك على قدميك . عودى الى وضعك الاول بالتدريج . كررى هذا التمرين عشر مرات ولتكن حركاتك بطيئة ماأمكنك ذلك لتكون فائدته عميمة .

التمرين الرابع :

استلقى على ظهرك وامددى ساقيك جيدا. وضعى ذراعيك الى جانبيك كما هو ظاهر من الصورة . ارفعى ساقك اليمنى دون ثنى الركبة ثم اخفضيها بينما تقومين برفع الساق اليسرى مقلدة بذلك حركة المقص . كررى هذا التمرين عشر مرات لكل ساق .

ان هذه الحركة تقوى الساقين وتشد عضلات البطن . وياحبذا لو وضعت على بطنك قاموسا .



التمرين الخامس :

أنت لا تميلين الى الرياضة العنيفة لان صحتك لا تساعدك على ذلك • ولكن تمرين الشهيق والزفير أمام نافذتك لا يتطلب منك كبير عناء • قفى معتدلة وارفعى كعبى قدميك وذراعيك الى الجانبين مع عمل حركة شهيق • اخفضى كعبيك وذراعيك مع عمل حركة زفير • كررى هذا التمرين عشر مرات فانه ينشط حركة الدم فى الجسم ويجدد قواك •

التمرين السادس :

هذا التمرين فى حاجة الى كرسيين وكنبه • ارتكزى بيديك على الكرسيين وضعى قدميك على الكنبه كما هو ظاهر فى الصورة • انزلى بجسمك الى أسفل بحيث يصبح مرفقاك متجهين الى أعلى • ارفعى جسمك ثم اخفضيه مرة ثانية وهكذا ••• قومى بهذا التمرين عشر مرات • انه يفتح الصدر ويقوى الذراعين والكتفين • لا تنسى فتح النافذة أثناء أداء هذه التمرينات •







تربية الدواجن

للاستاذ محمود عبد العزيز الطنانى

تعتبر تربية الدواجن من الاعمال المسلية والاقتصادية المربحة والتى تستطيع ربة المنزل مباشرتها بسهولة ويسر ، فهى أداة للتسلية فى وقت الفراغ علاوة على كونها عملية اقتصادية تجرى فى كل الظروف والاحوال ولقد تنبهت الدول المتقدمة فى الحضارة الى ذلك حتى اننا نجد أن أعز أمنية يتمناها الرجل أو المرأة الاوربية فى سن الكبر هى حوذتهما لضيعة صغيرة المساحة تزرع فيها أشجار الفاكهة ويربى فيها الدواجن على اختلاف أنواعها .

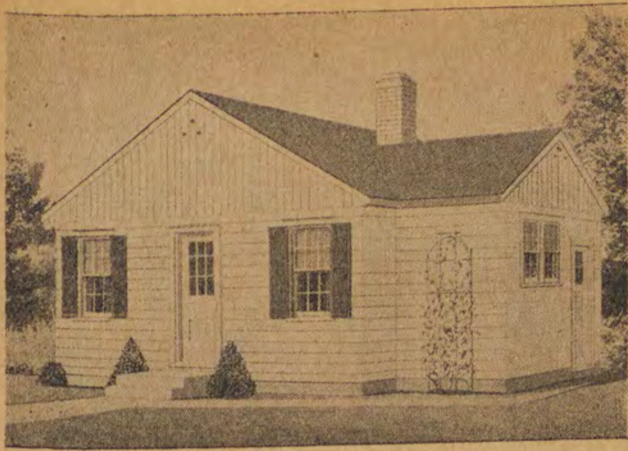
ويعترض تربية الدواجن فى مصر عقبتان أساسيتان هما السبب فى ضآلة انتشار تربيتها وهاتان العقبتان هما:

ا) انتشار أمراض الدواجن الفتاكة .

ب) ارتفاع أثمان الذرة والذى يعتبر فى مصر خطأ الغذاء الاساسى للدواجن .

أما عن العقبة الاولى فاليك يا سيدتى بعض الارشادات الواجب اتباعها لتقليل الاصابة لحد ما من خطر هذه الامراض ، فالمعتاد عند تربية الدواجن أن تربى بحديقة المنزل أو بحجرة السطح اذا لم يتيسر وجود حديقة المنزل ففى حالة تربية الدواجن بحديقة المنزل يجب ملاحظة:

ا) أن يكون مبيت الدواجن مصنوعا من السلك وأن يقلل بقدر الامكان من استعمال الخشب والمبانى ، واذا استعملت للضرورة وجب دهن الخشب بالبوية من آن لآخر وكذلك المبانى يجب بياضها وعدم ترك أى شقوق بها .



منزل ريفى

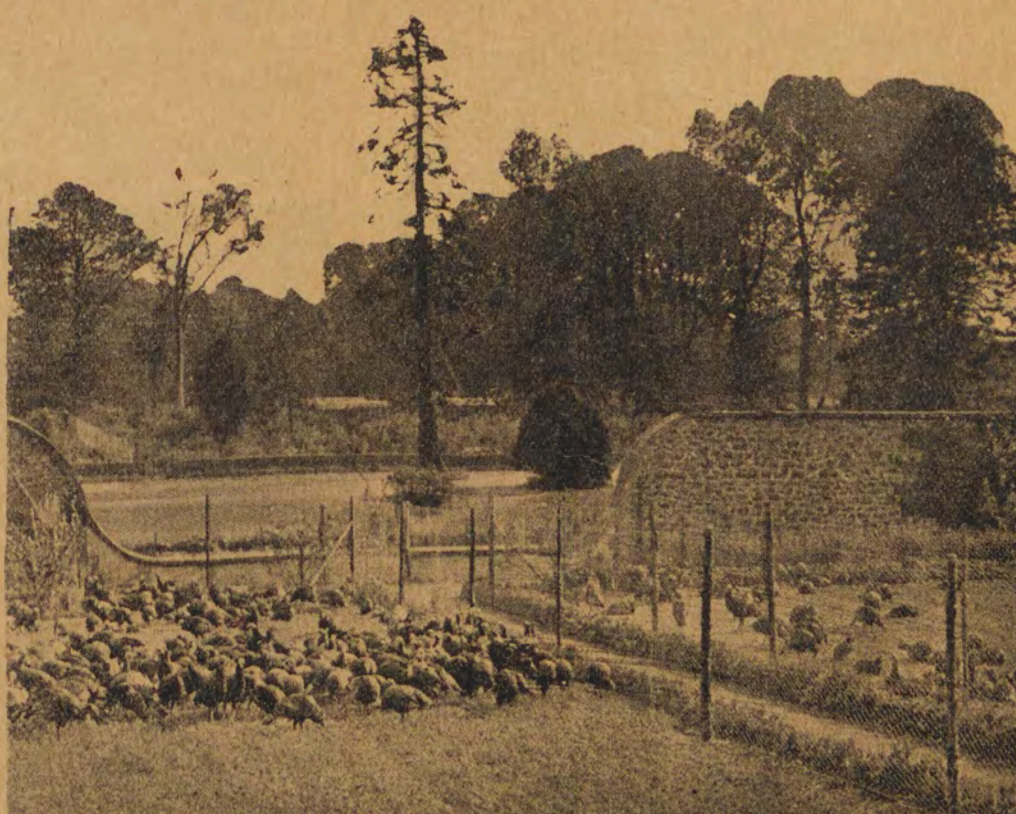
ب) أن تفرش أرضية مبيت الدجاج بخليط من الرمل والجير المطفى بنسبة ١٠ ٠/٠ وذلك لان الرمل يمتص الرطوبة الناتجة من الارض والناتجة من الدواجن وكذلك الجير يعتبر مطهرا ، وهذا يقلل لحد كبير من انتشار الميكروبات .

ج) أما حوش الدواجن وهو المعد للدواجن أثناء النهار فاما أن يكون بالحديقة هذه بعض أشجار الفاكهة يستظل بظلها أثناء الظهيرة لحماية الدواجن من حرارة الصيف والا فتزرع بعض أنواع النباتات مثل نبات عباد الشمس أو شجرة البوانتسيانا رجيا .

أما اذا كانت الدواجن تربى بحجرة سطح المنزل فيجب مراعاة :

ا) النظافة التامة وغسل أرضية البلاط بالماء مع اضافة محلول مطهر اليه مثل الفنيك وتجرى هذه العملية يوميا .

ب) يجب أن تكون الجدران مدهونة جيدا ولا يوجد بها أى شقوق أو ثقوب حتى لا تكون كمأوى للميكروبات والحشرات ، هذا مع دهان الاخشاب كما سبق أن ذكرنا .



ج) يستحسن وضع بعض النباتات بالقصارى أمام مبيت الدواجن ، أى فى الحوش حتى تمضى الدواجن فى جو أشبه بالطبيعة .

وإننا نحذر من تربية الدواجن بالشقق بأى مكان منها لانها تعتبر عملية غير صحية اطلاقا سواء للانسان أو للدواجن علاوة على أن هذا الجو الخانق يؤثر تأثيرا سيئا فى درجة نمو جسم الدجاجة مما يجعل التربية عملية غير رابحة اقتصاديا .

ويجب أن تعطى الدواجن حمامات مطهرة على فترات لا تتعدى اسبوعين، أى مرتين فى الشهر تقريبا وذلك بملأ حوض بالماء واضافة أى مادة مطهرة اليه ثم غمر الدجاجة فى الحوض مع غسيل ريشها والاماكن غير ظاهرة لقتل ما قد يكون بها من ميكروبات ولضمان العملية يجب قص ريشها باستمرار .

وعند شراء الدواجن الجديدة أو الكتاكيت يجب قبل اضافتها للقطيع الاصلى أن تجرى عليها هذه العملية ووضعها لمدة أربعة أيام تقريبا بمفردها منعزلة للتأكد من سلامتها من الامراض وبذلك لا تكون مصدر عدوى للقطيع الاصلى .

ويجب أن توضع الكتاكيت الحديثة الفحص والصغيرة فى جو دافىء بعيدة عن التيارات الهوائية خصوصا فى الشتاء وذلك بوضعها فى قفص مبطن داخله بسلك رفيع بحيث يكون التبطين فى اتجاهين غير متقابلين منعا لتيارات الهواء .

والعقبة الثانية هى تغذية الدواجن والتى تعتمد اعتمادا كليا على حبوب الذرة والتى يظن خطأ أنه الغذاء الاساسى لتربية الدواجن وما الذرة الا مادة نشوية والجسم فى حاجة الى باقى المواد الغذائية الاخرى كالاملاح والدهون والبروتينات والفيتامينات ، فكأن التغذية على حبوب الذرة عملية غير اقتصادية علاوة على أنها غير صحيحة من الوجهة الغذائية العملية .

ولقد ركبت بعض الشركات فى مصر علائف ممتازة للدواجن وتحتوى على كافة العناصر الغذائية اللازمة لجسم الدجاجة .. وهذه المركبات الغذائية تحتوى فى تركيبها على الكسب والذرة والعدس والردة ومسحوق السمك ومسحوق العظام وغيرها مما يختلف باختلاف مصدر العلف .

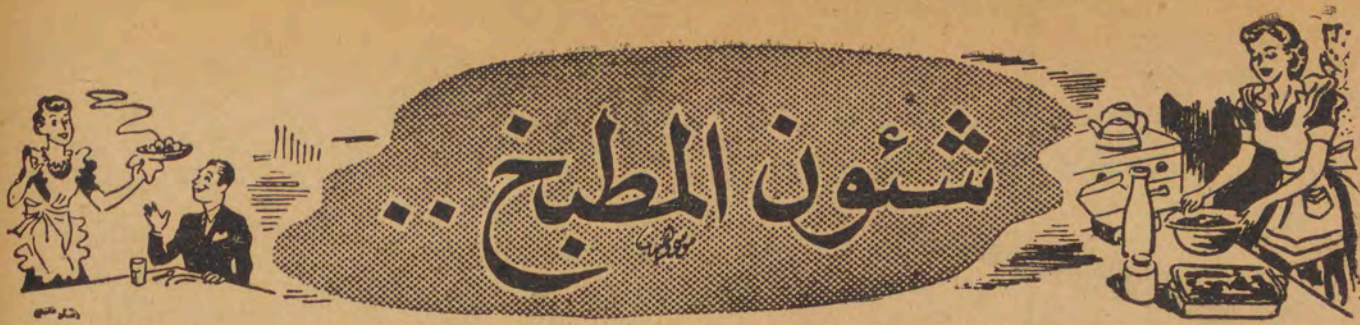
وهذه الاعلاف تصنع اما على صورة ناعمة تبس بالماء عند تقديمها للدواجن كالمعتاد واما على صورة محببة وهذا هو الافضل وذلك لسهولة جمعه نتيجة نبشه بأرجل الدجاج .

ومن المشاهد أنه عند تقديم هذه الاعلاف المركبة للدواجن لاول مرة لا تقبل عليه مطلقا لعدم تعودها على طعمه وشكله ولكن تحت وطأة الجوع تضطر لتناولها وبذلك تتعود عليه بل ولا تقبل على الذرة اذا قدم لها بعد ذلك .

ويجب ملاحظة انه رغما عن ارتفاع القيمة الغذائية للعلف المذكور عن الذرة فان ثمن القدح من العلف يساوى قرشا صاغا واحدا بينما قدح الذرة لا يقل ثمنه عن أربعة قروش بل قد يتعذر فى معظم الاحيان الحصول عليه خصوصا فى المدن .

ملحوظة : الاستاذ محمود عبد العزيز الطنانى مستعد للاجابة على أسئلة قارئات بنت النيل .

مجلة بنت النيل
تليفون ٤٩٦٦٨
و٤٠٦٨٤



صحن اليوم

الكوسة المقلية بصلصة الخل والثوم
سلطة زبادى
فاكهة

المقادير :

١ أقة كوسة
زيت للتحمير أو سمن
قليل من الثوم
١ ملعقة خل
ملح وفلفل

الطريقة :

١ – قشرى الكوسة ثم قطعيها الى مقاطع طويلة كما فى الباذنجان البلدى ثم رشى فوقها قليلا من الملح وصفيها فى المصفاة وثقلى عليها حتى يصفى جزء من مائها كما فى الباذنجان ·

٢ – تقلى فى الزيت أو فى السمن ·

٣ – دقى الثوم وحمريه فى السمن أو الزيت المتخلف من تحمير الكوسة ثم أضيفى اليه ملعقة خل ·

٤ – أضيفى الملح والفلفل وأضبطى الطعم ·

٥ – رصى الكوسة المقلية فى طبق الغرف وصبى فوقها صلصة الخل والثوم ·

٦ – تقدم للاكل ساخنة أو باردة مع زخرفة سطحها بقطع من المقدونس ·



كعكة بنت النيل

سهلة الصنع لذيذة الطعم اقتصادية ويمكنك تقديمها لزائريك مع فنجان القهوة أو الشاى ·

المقادير :

نصف رطل دقيق جيد
١ ملعقة كبيرة كاكاو
نصف ملعقة صغيرة مسحوق القرفة
١ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
٣ ملاعق كبيرة زبدة
٤ ملاعق كبيرة سكر بودرة
ربع رطل بلح جاف محفوظ
نصف كوب من اللبن

الطريقة :

١ – اخلطى الدقيق بالكاكاو وانخلى الاثنين معا وأضيفى القرفة ·

٢ – ضعى الزبدة والسكر فى سلطانية واضربيهما جيدا حتى يصيرا كالقشدة وهشة كالكريمة ·

٣ – أضيفى اللبن والدقيق بالتناوب وأضيفى الخميرة مع آخر دفعة من الدقيق وأمزجى الجميع جيدا حتى تحصلى على عجينة لينة يسهل انزلاقها من الملعقة ·

٤ – أضيفى البلح بعد نزع النوى وتقطيعه قطعا صغيرة مناسبة ·

٥ ـ صبى العجينة فى قالب كعك مستطيل بعد دهنه جيدا بالزبدة ثم تبطينه بورق الشفاف المدهون أيضا بالزبدة وذلك لزيادة حماية قاع الكعكة من تأثير حرارة الفرن أثناء الخبز ولاحظى أن يكون سمك العجينة أقل نوعا فى وسط القالب عن جوانبه وذلك لمنع حدوث تشقق على سطحها بعد النضج ٠

٦ ـ ضعيها فى فرن ساخن مدة ربع ساعة ثم هدئى النار وأتركيها حتى تنضج تماما ـ واذا احمر الوجه قبل نضجها فغطيه بورقة شفافة مدهونة بالزبدة بعد أن تنضج الكعكة تماما تخرج من الفرن وتقلب من القالب فوق منخل سلك وأتركيها تبرد بعيدا عن التيار الهوائى ٠

٨ ـ ضعيها فى طبق بللورى أو صينى مسطح مفروش بورق من الدانتيل ورشى سطحها رشا خفيفا بسكر البودرة وزخرفيها اذا أردت بوحدات من الكريز المسكر ٠ كما هو موضح بالرسم ٠

مربى التفاح

١ ـ انتقى التفاح الجيد الخالى من العطب: ثم اغسليه وقشريه ٠

٢ ـ قطعى التفاح قطعا مناسبة وازيلى منه البذور ثم ضعيه فى حلة مع مقدار من الماء البارد لتغطيته ٠

٣ ـ ارفعى التفاح والماء فوق النار الهادئة واتركيه حتى ينضج تماما وينهرى مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر لذلك ولاحظى عدم الاكثار من الماء ٠ لتحتفظى بالقيمة الغذائية للتفاح ٠

٤ ـ بعد ما ينضج التفاح تماما ضعيه فى مصفاة ضيقة الثقوب ٠

٥ ـ يكال التفاح المصفى وخذى لكل كوب من التفاح المصفى كوبا مثلها من السكر

٦ ـ ضعى التفاح والسكر فى حلة وارفعيه على النار الهادئة جدا وقلبيه باستمرار حتى يذوب السكر ثم هدئى النار قليلا واستمرى فى التقليب لمدة عشر دقائق ٠

٧ ـ أضيفى عصير الليمون بنسبة ملعقة شوربة كبيرة عصير ليمون لكل خمس كوبات من السكر وأتركى المربى على النار الهادئة حتى تأخذ قوامها المعتاد ٠

٨ ـ ارفعيها من على النار وأتركيها تهدأ قليلا وهى ساخنة فى برطمانات جافة ويحكم الغطاء ٠

شربات حصرم العنب

المقادير :

٢ أقتان من الحصرم
٣ أقات من السكر
٣ ملاعق كبيرة من عصير الليمون

الطريقة :

١ ـ اقطفى الحصرم من الاعناق واغسليه جيدا ٠

٢ ـ ضعى الحصرم فى حلة وأضيفى عليه كمية من الماء البارد تكفى لتغطيته ثم ارفعيه على النار الهادئة وأتركيه حتى ينضج تماما وينهرى مع اضافة قليل من الماء اليه كلما احتاج الامر لذلك ولكن لاحظى عدم الاكثار من الماء وذلك

حتى لا تحصلى بعد تصفيته فى النهاية على ٦ أرطال وهى ما تعادل ١٢ كوبة كبيرة من العصير .

٣ ـ ضعى العنب الناضج تماما فى مصفاة ضيقة الثقوب ويحسن بعد ذلك تصفيته فى شاشة نظيفة لكى تحصلى على عصير رائق جدا ولاحظى ألا يزيد هذا العصير كما ذكرت أكثر من ١٢ كوبا واذا حدث وكان أزيد فيعاد غليه على النار .

٤ ـ يكال العصير الذى يجب أن يكون ١٢ كوبا وأضيفى اليه مقدار السكر وارفعيه على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر .

٥ ـ ارفعى حرارة النار قليلا وأتركى الشراب يغلى لمدة ربع ساعة مع اضافة الريم كلما ظهر .

٦ ـ أضيفى عصير الليمون وأتركيه يغلى لمدة عشر دقائق وبذلك يأخذ الشراب قوامه المعتاد .

٧ ـ ارفعيه من على النار وأتركيه حتى يهدأ ثم يعبأ ساخنا فى زجاجات نظيفة وجافة جدا واحكمى الغطاء لتضمنى حفظها لاكبر مدة ممكنة .

طعامك فى أغسطس

السبت أول أغسطس
فاصوليا خضراء بالصلصة البيضاء ، سلطه طماطم وخيار ، أرز مفلفل ، فاكهة

الاحد ٢ أغسطس
لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاثنين ٣ أغسطس
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ٤ أغسطس
صينية كوسة بصلصة البشاميل ، أرز بالدمعة ، سلطة خيار بالطماطم ، فاكهة

الاربعاء ٥ أغسطس
لوبيا خضراء مكمورة ، مكرونة اسباجتى ، سلطة بنجر ، فاكهة

الخميس ٦ أغسطس
لحم بالتربية ، دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٧ أغسطس
صينية باذنجان بصلصة البشاميل ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خيار، فاكهة

السبت ٨ أغسطس
بطاطس مكمورة بالدمعة البيضاء ، سلطة خضار، فاكهة

الاحد ٩ أغسطس
كفتة اللحم ، طبق محاشى منوع ، دقية كوسة ، فاكهة

الاثنين ١٠ أغسطس
طعمية ، سلطه خضار
فاكهة

الثلاثاء ١١ أغسطس
كباب حلة ، باميا ويكه ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهه

الاربعاء ١٢ أغسطس
ترلى باللحم ، مكرونة اسباجتى ، سلطة زبادى مهلبية بالشيكولاته

الخميس ١٣ أغسطس
فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار فاكهة

الجمعة ١٤ أغسطس
لوبيا خضراء مكمورة بدون لحم ، محشو ورق العنب ، سلطة زبادى ، فاكهة

السبت ١٥ أغسطس
فول مدمس بالتقلية ، سلطة خضار ، فاكهة

النجدة .. النجدة ..!



يعرف علماء الجغرافيا مساحة جمهورية مصر بالضبط ، والذى أعرفه عنها أنها مساحة محددة على أى حال ، كأى مساحة محددة أخرى مثل مساحة الغرفة ومساحة ميدان التحرير ومساحة طبق فنجان الشاى

هذه المساحة المحددة من الحرام قطعا أن يشغل أحد المواطنين منها جزءا أكبر من اللازم، وكذلك المواطنات .. والذى يعنينى هنا هن المواطنات .. فمثلا مواطنة يبلغ وزنها ١٢٠ كيلو جرام أو تزيد ليس لها الحق اطلاقا فى أن تمتد عن يمينها وعن يسارهاأكثرمما يمتد الاخرون والاخريات من رعايا الجمهورية . فاذا نظرنا الى العدد الهائل ممن يبلغن هذا الوزن ويزدن عليه ، لا نستطيع أن نمنع أنفسنا من الخوف على المساحة الباقية من جمهوريتنا العزيزة ! !

وتشير بعض الامهات الى بطونهن الكبيرة ثم يقلن .. « دى مش سمنه .. ده أثر مجهودى فى احضاركم جميعا الى العالم .. » وكأن الطبيعة جعلت من منطق الحمل ، أن بسبب تضخم الام ، حتى تلتوى من تحتها ملة السرير، فاذا قامت ، تظهر فى السرير حفرة عميقة بائسة ..

لا يا آماه .. لا ياسيدتى

ليس فى الطبيعه اطلاقا قانون يحكم أو يجيز أن يزيد الانسان عن حجمه الذى رسمته له . فان هذا تعد ظالم على مساحة الارض ..

ان السبب فى سمنة السيدات هو شىء غير الطبيعة، فقد رسمت الطبيعة منهاج حياة البشر ، فعلى الانسان أن يعمل ويجهد بدنه وفى قديم الزمان كان عمله هذا يضطره الى تسلق الاشجار، والعدووراء الحمير الوحشية والثيران القاتلة ، فالعمل أول شرط من شروط طبيعة الانسان . وما هو ضد الطبيعة، ان لا يعمل الانسان وان يجلس الانسان ـ اذا كان سيدة ـ على «الشلتة» ويظل يثرثر ، بينما يقوم غيره ـ عنه ـ بالعمل . فاذا أحضر هذا الغير الطعام التهمه بكثرة وافرة ، من أثر حالته العصبية التى أدت اليها الثرثرة ، فيزيد الوزن ويتضخم الحجم ، وتمتد المساحة فى كل اتجاه .

ومما يزيد الطين بله ، أن يخيل الى بعض السيدات ـ نتيجة للخرافات التى انتقلت من عصور الجوارى ، عندما كان الرجال يحملون فى نفوسهم عواطف غير طبيعية ـ أن يخيل اليهم انالسمنة من الجمال فيقبلن على المفتقة والحلبة وما شابه ذلك .

ونعودمرة أخرى الىحكاية الطبيعة . فالجمال فى نظر الطبيعة هو الشكل الطبيعى هو أن تكون نسبة الشحمالى العضل الى العظم هى النسبة الطبيعية لا أزيد ولا أنقص ، فاذا كان الانسان بهذا الشكل ، ولو لم يكن وسيما فاتنا ، كان جميلا .

ثم نعود أكثر من ذلك الى مساحة الجمهورية ، فنقول ان على كل مواطن أن يعود فورا الى حجمه الطبيعى . اننا نطالبالشعب بأن يوقف فورا هذا التوسع الاقليمى .. قليلا من التماسك أيتها السيدات ، قليلا من العمل والنشاط .. فمساحة الجمهورية فى خطر

ص.ج

قالت لى

جلست أمس الى نافذة غرفتى التى تطل على حديقة منزلنا فلفت نظرى جمع من الاطفال تتراوح أعمارهم بين السادسة والعاشرة كانوا جالسين على أحد مقاعدالحديقة يتحدثون عن مشاكلهم الصغيرة التى تعترض حياتهم اليومية .. سمعت أحدهم يقول : «لقد نجح أخى فى شهادة الثقافة وفرح والدى بنجاحه لانه سيستطيع أن يساعده فى عمله. ولا بد لى من أن أنجح أنا ايضا لان والدى فى حاجة الى الراحة لقد اشتغل والدى كثيرا وجاء دورنا اليوم ...»

ترى كم طفل يشعر شعور طفلنا هذا ؟

قلت لها

ان فى استطاعة كل أم أن تغرس فى نفس ولدها هذا الشعور النبيل : الشعور بالمسئولية . وانى اعتبر الامهات مسئولات الى حد كبير عن نجاح أولادهن فى المدرسة وفى حياتهم المستقبلة . ولو كان لدينا أمهات يؤدين واجب الامومة كاملا لما رسب هذا العدد الكبير من أولادنا فى الشهادات الرسمية ، ولما اضطر الآباء الى تحمل أعباء الابناء الى سن السادسة والعشرين أحيانا ! !

خليل صابات

ذهبت مع الريح



في حي الطشطوشي ذلك الحي الاهل بالسكان قمت بمهمتي في تحصيل «العوايد» فمررت مجبرا لا مختارا لاتمام بعض الاعمال المطلوبة مني رغبة في انجازها في الميعاد المطلوب . وهذا ماتعودته منذ التحاقي بهذه الوظيفة . فقادتني قدماي من شارع الى شارع ومن زقاق الى آخر وعلى رصيف أحد هذه الازقة وبجوار ذلك المقهى الشعبي المعروف بقهوة الكمال وقد تجمهر المارة على اختلاف طبقاتهم والوانهم واختلط الحابل منهم بالنابل وجدت فضولي يدفعني الى البحث عن سبب هذا التجمهر وحول من تتجمع هذه الجموع المحتشدة وسمعت بعض الناس يتهامس والبعض الاخر يتغامز ثم ينـدفع الكثيرون الى داخل المقهى لاحضار الماء ، فاندسست بينهم مستفسرا عن سبب هذا الهرج والمرج ومن هذا المسجى على جانب الطريق مغشيا عليه . وهنا أجابني « الجرسون » بقوله « اسمع يا حضرة .. لقد دخل ربيع أفندي قهوتنا هذه وأنا أعمل بها منذ عشرين سنة كاملة وكان يبدو على ربيع أفندي السخط . وكان يغمغم بسباب مكتوم ثم رمى بجسمه الهزيل على المقعد وطلب مني فنجانا من القهوة وكوب ماء ، وكان رث الثياب أغبر الوجه ومصابا بجروح في رأسه وجبهته ويديه وكان الدم لا يزال يسيل عليه وكانت حالته يبدو عليها الحنق والالم . فلما طلب مني القهوة وقفت أمامه برهة وأنا أتأمله ثم بادرته بقولي . ألم تكن تستطيع أن توفر على نفسك ما أصابك اليوم من أذى ؟ لقد سمعنا كل شيء وبما شجر بينك وبين السماسرة في قهوة البورصة الكل يلقون عليك اللوم . وهنا اعتدل ربيع أفندي في مقعده وظهر لي أنه متبرم من استجوابي له ونظر لي بازدراء وغيظ قائلا :

– علي أنا .. طيب من فضلك ابعد من وجهي ، والله يسامحك .. بالطبع أنا الحق علي ما دام الكل يدعي ذلك . هلال . وحماد . وبسطاويسي من يجرؤ أن يكذبهم وهم الحكام بأمرهم في قهوة البورصة . من يستطيع أن يكذب أحدا منهم وهم البلطجية والطغاة .

وبعد ذلك بلل منديله القذر بالماء وأخذ يمسح به جروحه فقلت له اسمع ياربيع أفندي ... الحق هو الحق ... وانت عارف وسيد العارفين لا بلطجية ولا خلافه .. الكل يقول انك أردت أن تستولي بمكرك ودهائك على صفقة القطن منهم وأخذت في مزاحمتهم في رزقهم، كذلك من المعروف عند الجميع أنك عملت هذا بدافع اخلاصك لرئيسك وأمانتك في عملك وانك أردت أن ترضي رئيسك الخواجا « الطوخي » فأجابه ربيع أفندي وهو منهمك في مسح جروحه :

– وهل هذا عيب ؟ وهل في ذلك ما يؤاخذ عليه ، هذه مسألة شغل ياسي مرزوق .

فقلت له :

– المسألة مسألة شغل طبعا ولكن لا داعي للمكر والغش ياسي ربيع .

وهنا زاد حنق ربيع أفندي وكاد الشرر يتطاير من عينيه . وهب صارخا في وجهي :

– أنا مكار وغشاش . أنا أم هم ؟ هل أنا غشاش ، وهم ملائكة وأخذ يسب ويلعن نكد الدنيا والزمن العجيب وأخذ يقول المخلص في هذا الزمن يتهم بالجبن والمكر والغش، وأما الغشاش والمنافق فيمتدح ويثني عليه أرجوك اعمل معروف قصر لسانك . وما ان سمعت هذا الكلام حتى تراجعت وانصرفت الى عملي . وبعد ذلك زفر « ربيع أفندي » زفرة عميقة شعرت معها بان عظامه قد انخلعت فلم يبق لها كيان في جسده . ان هذه المعركة الحامية تعتبر أول هزيمة تناله من أولئك الزملاء الاشرار . لانهم كانوا قبل ذلك يقتصرون على تحقيره والنيل منه بألوان الشتائم والسباب .. أما الضرب والصفع والركل واراقة الدماء والطرح على الارض . وتمزيق الثياب فكان جديدا لم يكن في الحسبان بالمرة .

وأخيرا أخرج ربيع أفندي لفافة هزيلة وانطلق يدخنها وأخذ يعرض حياته أمام عينيه مفكرا . لقد مرت به ثمانية وعشرون عاما في خدمة (الخواجا طوخي) . ثمانية وعشرون عاما وحياته كما هي على وتيرة واحدة ضائعة بين الاسواق والمحالج وقهوة البورصة ومن مكتبه حيث يجمع الارقام ويطرحها ويضربها الى ساعة متأخرة من الليل في ضوء مصباح خافت الضوء . ثمانية وعشرون عاما وهو مندوب لمحل « الطوخي اخوان » ولم ينل خلالها درجة ولم ينل علاوة . وياليته كان مندوبا حقيقيا .. فلم يعقد بنفسه صفقة واحدة ولم يذيل بتوقيعه الملتوى صكا واحدا ولم يضم جيبه الخالي دائما تأمينا ما . ان هذه الاوراق البهيجة اللامعة ذات العشرة جنيهات والخمسين جنيها لم تمسسها أياديه الكريمة القانعة الطاهرة مرة واحدة في حياته كلها .. كيف اذا تسامحوا معه فمنحوه لقب « مندوب » على حين أنه لا يشارك مندوبي الشركات والبيوتات التجارية في شيء الا في هذا المعطف الطويل الاصفر ذي الازرار الذهبية البراقة اللامعة وهذا الطربوش الفاقع اللون الظاهر الاتساخ الذي يخول صاحبه الحق في أن يحمل لقب أفندي وما قيمة هذا اللقب عنده؟ هل عصمه مرة واحدة من لسان رئيسه

لسليط الفظ؟ ان كل الناس يشهدون « للطوخى » بالنبوغ فى السب والشتم فهو ينتقى منها الثمين ويقذف بها فى وجه «ربيع أفندى» ...

ان أثقال هذه الاعوام الثمانية والعشرين كانت تتجمع فى هذه اللحظة لتلقى بنفسها كالجبل على كتفيه. وأخذ (ربيع أفندى) يجمع بخنصره الحثالة الراسبة من القهوة ويلعقها فى تأن وتبلد وقد شرع الباعة الجوالون يفدون على قهوة الكمال فيبعثون فيها دبيبا من النشاط وكان ربيع أفندى يسمع أصواتهم المنكرة وكان يراهم داخلين وخارجين فلا يكترث لهم ولا يعيرهم من نظراته ولو نظرة عابرة .

ومر بجانبه فى ذلك الوقت قزم أجرد تملأ وجهه التجاعيد يحمل على رأسه وعاء من الصفيح ويصيح مناديا فى صوت مخنث كريه « عجالى ، يا جابر ، يامخ » وكان هناك بين هذا القزم وبين ربيع أفندى لون من سوء التفاهم لم يلبث أن انقلب الى كراهية صامتة ، فى حين أنه لم يسبق بينهما تعارف منذ هبوطه من طنطا والتحاقه بمحل الطوخى كان هناك تنافر روحى قائم بينهما فكل منهما يستثقل ظل الآخر ويبغضه دون سبب ! وتتمثل هذه الكراهية فى النظرات المتقدة التى يتبادلانها . وفى التهكمات المرة التى يتراشقان بها منذ ثمانية وعشرين عاما . وكان الصوت المخنث يلح دائما فى الغزل والنداء على المخ العجالى دون أن يستطيع ربيع أفندى أن يصم أذنيه عنه فهذا الهيكل الآدمى منذ ثمانية وعشرين عاما يراه « ربيع أفندى » ولا يجد سبيلا الى الفكاك منه !

والعجيب أن ربيع أفندى سمع بأذنه عند قدومه من مدينة طنطا طبيبا يقول مؤكدا « لن يعيش هذا القزم أكثر من عشرين يوما» وهاقد مرت ثمانية وعشرون عاما مات فى أثنائها ذلك الطبيب وتفتت عظامه واندثرت وهذا القزم قائم كالعقرب اللدوغ يبتسم للناس كأنه يسخر منهم وتظهر أسنانه البارزة القذرة وأنيابه الحيوانية البشعة .. أى لحوم وأمخاخ تلك التى يبيعها ؟ انه يؤكد انها طازجة بينما هى عكس ذلك تماما . بدليل هذه القطعان المحتشدة من الذباب تطير محلقة على الوعاء تتبعه فى سيره كأنها سرب من الطائرات تشن غاراتها على أهدافها المرسومة وكان بعض هذا الذباب يتخلف ويحوم حول جروح « ربيع أفندى » فضاق منه ذرعا وأخذ يدمدم «قذارة، قذارة» ثم لا يلبث أن تتمثل له صورة لحمه الرأس والمخ والكبد معدة للاكل وقد انبعث منها ما ينعش الفؤاد ويسيل اللعاب من رائحة مغرية .. كم يكره ربيع أفندى هذا القزم الوقح العنيد المتبجح لقد جاء القزم الى القهوة ثم خرج ، ثم عاد وخرج ، وها هو ذا يحضر الان للمرة الثالثة وربيع أفندى قابع فى مكانه لا يتحرك . كل هذا وهو صابر ليتحمل اليوم أكبر وأدهى مصيبة ينكبه بها القدر . بل انه ليرحب بها راضيا مرضيا ، ولكنه لا يطيق صبرا بعد ذلك على رؤية هذا القزم وهو يختلف الى القهوة هاتفا بصوته الخشن الاجش « المخ العجالى » أو « ياجابر » .. وأخذ ربيع أفندى يرجو ربه بينه وبين نفسه أن يبعث للقزم بالموت السريع وبعزرائيل قابض الارواح ليريح أعصابه منه . ثم زفر زفرة طويلة عميقة وأخذ يتململ فى مقعده وجعل يضرب المائدة بقبضة يده وما أن مر بجانبه حتى قفز « ربيع أفندى » من مكانه وأمسك بتلابيبه صارخا فى وجهه .

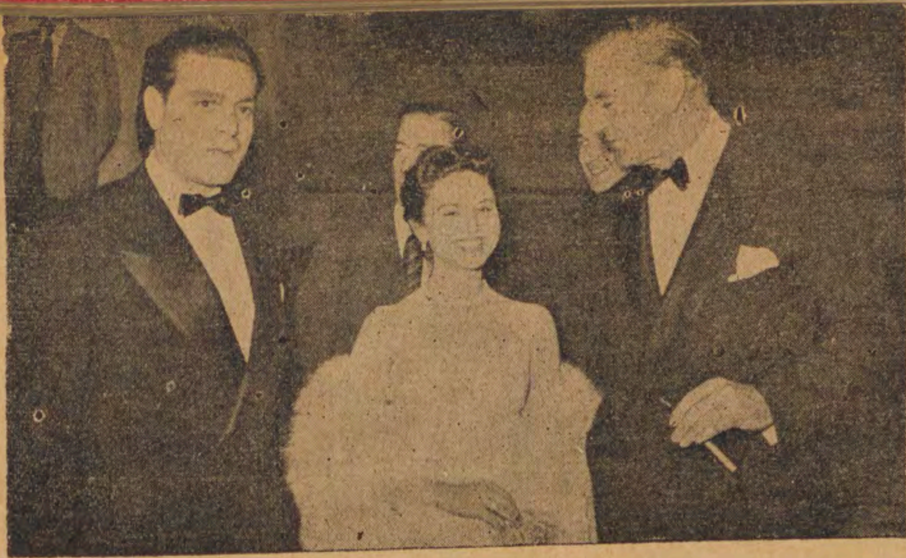
« اذهب من هنا والا خسفت بك الارض . اياك أن تريني وجهك بعد ذلك . أفهمت ! اختف عن ناظرى فى الحال ! ولم يدع للقزم فرصة يرد فيها عليه أو يحقق رغبته فى الاختفاء من أمامه بل وثب ربيع أفندى فى الحال وأنشب فيه أظافره وانهال عليه لكما وركلا ثم أخذ يطوح به يمنة ويسرة وهو يكاد أن يرفعه بيده من فوق الارض . وأخذ يفكر وهو مستمر فى ضرب القزم

وكان كلما تمادى شعر بانتعاش ومرح .. وأخذ يفكر وهو مستمر فى ضرب القزم : كيف غربت عن باله قبل اليوم تلك الفكرة الموفقة للغاية وهى ضرب هذا القزم اللعين ؟ ما أطيب هذا الانتعاش وهذه الراحة التى تغمر نفسه ! وما أوفر هذا السرور الذى يفيض على روحه ! انه لعلى استعداد لان يلقى به فى غياهب السجن فى سبيل هذا العمل المجيد الذى لم يسبق له مثيل من قبل طول حياته .

ولولا تكاثر الناس والعمل على تفرقة الاثنين لحدث ما لا تحمد عقباه .

وجلس « ربيع أفندى » مزهوا بقوته التى ظهرت فجأة على مقعده بالقهوة يلهث وهو أغبر معفر دامى الوجه، أشعث الرأس والناس من

(البقية ص ٦٦)



جارى كوبر . فاتن حمامه . زربانيللى

أضواء على الفن ..!

مؤتمر السينما ببرلين

هذا باب جديد ولدته الهمسات الفنية .

قابلت المنتج زربانيللى والمخرج صلاح أبوسيف بعد عودتهما من مهرجان السينما ببرلين . وأنا لا أريد هنا أن أعيد ما سبق أن نشرته الصحف عن النجاح الكبير الذى لقياه فى ألمانيا ، فهذا الكلام المعاد نقلته شركات الانباء وصحف العالم الى الدنيا كلها فى حينه .

ولكنى أريد أن أتحدث عن مسألة أخرى هى سفارة هؤلاء الفنانين لمصر فى الخارج ، عن الدعاية القيمة التى يقوم بها أمثال فاتن وصلاح وغيرهما حين يحملون اسم مصر فى أوروبا .

ان عناية الناس والصحفيين فى الخارج بالفنانين المصريين فوق كل تصور . وذلك لان الخارج كان لا يعرف عنا غير أننا شعب يركب الجمال .

كانوا يلاحقون فاتن فى كل مكان تذهب اليه ويسألون عن ثيابها ... هل صنعتها فى مصر أم اشترتها من أوروبا لتظهر بها بين الاوروبيين !!

وكانوا يلاحقون الفنانين المصريين فى كل مكان حتى فى غرفة الطعام وفى غرفة النوم ، ليعرفوا كيف ياكلون وكيف يشربون ويلبسون وينامون ، ليتأكدوا من أنهم بشر مثلهم !!

واذا كانت ألمانيا قد أعجبت بأفلامنا فقد عرفت أيضا أننا شعب متحضر ، لا يقل مدنيته عن أى شعب أوروبى .

لقد نادينا دائما بتعاون وزارة الخارجية ووزارة الارشاد القومى فى نقل حضارتنا للغرب، وفى العناية بأمر المؤتمرات والمهرجانات الفنية التى هى خير دعاية لنا فى الخارج .. وطالبنا بعمل أفلام قصيرة كثيرة تظهر مدنيتنا لغيرنا ... وأن تصبح سوق أفلامنا عالمية فهل يتحقق ما نادينا به دائما ؟ ..



اليابان وسويسرا ومصر

همسات فنية

عباقرة الفن !!

تكلمنا كثيرا فى هـــذا الموضوع ، ولكننا نعـــود ونتكلم فيه مرات عديدة ما دام بعض «الزملاء» لا يقلعون عن عاداتهم غير المستحبة ولا يتخلصون من داء التشهير الذى يسيطر على نفوسهم وقلوبهم .

هؤلاء « الفنانون » الذين لا عمل لهم الا الجلوس فى الاندية وفى الاماكن العامـة للتشهير بزملائهم ، ويقضون اوقاتهم فى محاولة النيل من هؤلاء الزملاء والتهوين من قيمة أعمالهم الناجحة .

هذه مجموعة من الفاشلين لا عمل لها الا الحـــط من أقدار النوابغ من الفنانين عندناسواء أكانوا من الممثلين أم من المشتغلين بالسينما أو من الموسيقيين .

وقد بلغ الحقد بهـــذه المجموعة الى الحد الذى راحوا فيه يرسلون خطابات مطولة الى برلين ضد مبعوثى مصر فى مؤتمر السينما ببرلين ويدبـــرون المؤامـــرات ويتهمونهم فيها بالجهـــل ، وهم الذين استطاعوا أن يكتبوا اسم مصر بعملهـــم المشرف فى السطور الاولى من انتاج العالم كله وجلبوا لمصر فخرا وانتصارا لم يبلغـــه انتاجها الفنى فى أى عـــام مضى .

نريد أن يطهر الوســط الفنى من أمثال هؤلاء حرصا على كرامة الفن ورفعته ..

نعم اننا نريد أن نتطهـــر جميعا من الانانية ومن الحقد والحسد ، لانها عيوب تعطل تقدمنا وتوزع جهودنا وتفرقنا أيدى سبا .

فمتى نعمل معا ؟ ومتى نسمو عن محاربة العمـــل الناجح ؟ ومتى نلتفت الى عيوبنا والى فشلنا لنصلح هذه العيوب ولنجعل من هذا الفشل نجاحا وتوفيقا ؟

كل هذا وأكثر منـــه يمكن أن يحدث يوم تتخلص نفوسنا من الانانية ونتحد ، ويوم نطهر صفوفنا من أمثال هؤلاء .

مشكلة زواج الفنان

جمعتنى فى الاســـبوع الماضى ببعض الاصـــدقاء والزملاء « دردشة صيف » ، دارت فيها المناقشة حـــول موضوع زواج مطربة شابـة محبوبة من الجماهير ...

ولعل الذى ضاعف أهمية هذه المناقشة ما أثير فى رمضان الماضى فى اتحاد بنت النيل حول موضوع صلاحية الفنانة كزوجة وكربة بيت، وعما اذا كان الزواج يسمح للفنانة بان تعطى فنها حقه الذى يطلبه . وقـــد كان موضوع المناظرة اذ ذاك قويا وعندما اذ كان كل مستمع من الفنانين يعد المشكلة مشكلته الخاصة التى يبحث عن حلها الصحيح .

أقول دارت المناقشة فى « دردشة الصيف » هذه حول زواج المطربة الشابة ، وما اذا كانت تستطيـــع الاحتفاظ بفنها وبجمهور معجبيها اذا هى تزوجت ..؟ أم تفقدجمهورها اذا تزوجت!

ذكرتنى هذه المناقشـة بحقيقة نفسية الجماهير ، الجماهير التى تتهـــافت سيداتها على الفنان الاعزب ويتهافت رجالها على الفنانة التى لم تتـــزوج بعـــد .

تصورت كيف اذا غنت أم كلثوم، جلس كل مستمع على مقعده أو الى جـــوار المذياع وهو يتصور ان أم كلثوم تغنى له وحده لانهـــا ليست ملكا لاحد آخر ...

وتصـــورت جمهـــور المشـــاهدين فى المسرح أو السينما وهو يشاهد تمثيل فناناتنا وفنانينا الذين لـم يتزوجوا بعد ، وقد جلس كل مشاهد وهومستغرق في تتبع حركات الفنان أو الفنانة وصوت الفنان أو الفنانة كان الممثل أو الممثلة لا يـؤدى دوره الا من أجله هو وحده .

ومن هذه الناحية صرت أعتقد أن العمــــل الفنى الصحيح يجعل من أبطاله رهبانا فى محرابه ، يحرمون أنفسهم من نعم الدنيا ... من أجل نعيم الفن .

يوسف فهمى



هدى سلطان

صوت عريض ممتاز ولكنه يحتاج الى صقل ... بنت بلد طيبة القلب . أم وزوجة مثالية . تنتمى لاسرة من أهل الفن ... !





لعنة الحب

تعتبر أوليفيا دى هافيلاند من النجوم الذين اشتغلوا بالسينما رغم أنفهم بل انه كان مقدرا لهـا أن تقضى حياتها فى الدير ... فقد ولدت فى طوكيـو من أب انجليزى وعندما انتهت الحرب العالميـة الاولى عاد والدها الى أمريكا وعاشت أوليفيا فى سان فرنسيسكو وعندما بلغت الخامسة عشرة دخلت دير نوتردام فى بلدة بلمونت المجاورة لهوليوود.

وحدث أن قامت فـرقة مدرستها بتمثيل مسرحية «حلم ليلة صيف» لشكسبير وقامت أوليفيا بدور البطولة فيها فحازت اعجاب الجميع ومرت الايام وقام المخرج المسرحى «ماكس رينهاردت» بتقديم هـذه المسرحيـة للجمهور ولم يجد أمامه سوى أوليفيا لكى تقوم بـدور البطولة فى هذه المسرحية .. فأخذ يطارد والدها فى كل مكان حتى قبل أن تعمل ابنته على خشبة المسرح .. وكان نجاحها فى هـذه الليلة يفوق كل وصف مما أغرى والدها بقبول تمثيل أوليفيا دى هافيلاند لفيلـم يكون موضوعه مسرحيـة « حلم ليله صيف » ومنـذ هذا اليوم وعقود العمل فى الافلام يأتى اليها الواحـد تلو الاخر فظهرت بعد فيلمها الاول فى فيلم كوميدى ثم تقاسمت البطولة مع جيمس كاجنى وايرول فلين وغيرهما من أبطال الشاشة حتى كان عام ١٩٤٤ فهجرت الشاشة لتعمل فى حفلات الترفيـه عن الجنود .



وقد ظن الناس انها ضد فـكرة الـزواج وذلك لمجاهرتها بأن الحب لعنة تقضى على من تحل به .. ولكن حدث أن تزوجت المؤلف « ماركوس جودريش » وهى لا تزال تعتبر من أسعـد الزوجات .

ويعتبر الفيلم القادم الذى ستظهر فيه أوليفيا من أحسن أفلامها وهـو خامس فيلم تمثله بعد الحرب الاخيـرة وقد أطلق عليه مؤلفه اسـم « لعنة الحب » تلك التى كانت تؤمن بهـا أوليفيا طوال حياتها .

بقى أن نعرف أن أوليفيا دى هافيلاند هى شقيقـة النجمة السينمائية البارعـة جوان فونتين وهـذه ولدت هى الاخرى فى طوكيو بعـد أختها بعام واحد .

بنت النيل تقدم ...



الاستاذة مفيدة عبد الرحمن

- ولدت بالقاهرة سنة ١٩١٤
- دخلت مدرسة روضة الاطفال الملحقة بمدرسة عباس الابتدائية في القسم الداخلى .
- أمضت مرحلة الدراسة الابتدائية فى المدرسة السنية والثانوية فىمدرسة الاميرة فوزية للبنات .
- حصلت على البكالوريا القسم العلمى - وكان توجيهها لدراسة الطب - وقد تزوجت قبل ظهور النتيجة - وبالطبع لزمت المنزل .
- تقول انها شعرت بفراغ كبير يملأ حياتها من جراء عيشتها الرتيبة فى المنزل ووجدت ان لابد من عمل شىء وعلى هذا أخذت تدرس اللغة الفرنسية استعدادا للالتحاق بمدرسة الحقوق الفرنسية .
- وبعد أن أمضت مدة فى دراستها تقدمت بطلب التحاق الى الاستاذ كامل مرسى عميد كلية الحقوق المصرية فاشترط موافقة زوجها على التحاقها بالكلية أولا وانتهى الامر بقبولها فى السنة الاولى .
- ولم تدخل امتحان الدور الاول لانشغالها فى امتحان المعادلة المفروض على طلبة القسم العلمى . وبالطبع نجحت فى الدور الثانى .
- كانت تنجح باستمرار فى الدور الاول رغم أنها كانت تنجب كل سنة طفلا وهى تتندر على ذلك قائلة «دخلت الكلية بواحد وخرجت بخمسة » .
- حصلت على الليسانس سنة ١٩٣٩ - وقد نصحها الاستاذ محمد على علوبة بعدم الاشتغال بالمحاماة والاكتفاء بوظيفة تتناسب مع مؤهلاتها ولكنها أصرت على رأيها وقضت مدة التمرين فى مكتب الاستاذ نجيب براده
- افتتحت بعد ذلك مكتبا مستقلا وهو يعد من أكبر وأشهر مكاتب المحامين الآن . وقد توجت نجاحها ومثابرتها أخيرا بقبولها للمرافعة أمام محكمة النقض والابرام وبذلك تكون أول مصرية تصل الى هذا المنصب .
- تنصح الاستاذة مفيدة بنات جنسها بالعمل أولا وقبل كل شىء على ارضاء الله فى كل ناحية من نواحى الحياة : فى العناية بالزوج والاطفال ان كانت متزوجة - وبالتمسك بالخلق القويم ان كانت آنسة - وباعطاء كل ذى حق حقه فى معاملاتها .

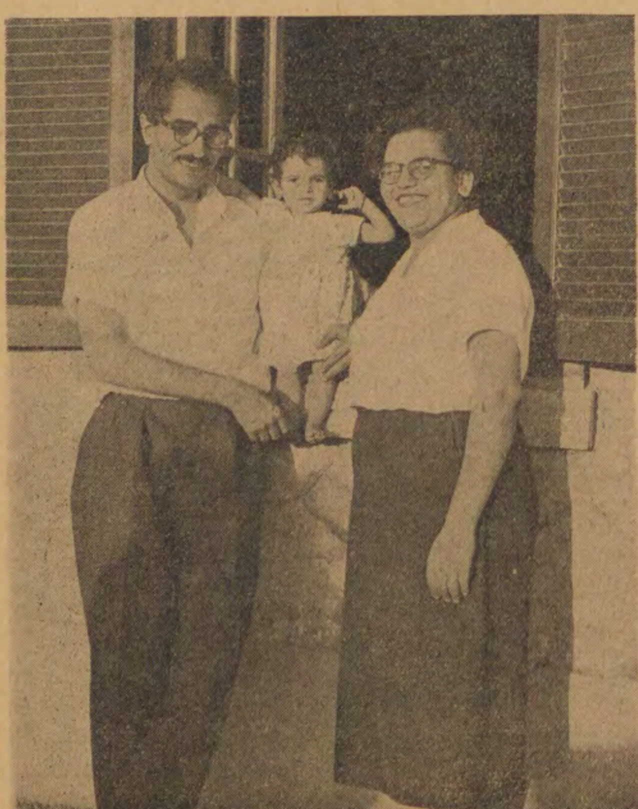
هذه السيدة ...

خلقت لكى تكون مشرفة اجتماعية ... وأثبتت أن شئوننا الاجتماعية يجب أن توكل الى المرأة لتعالجها انظرى اليها وهى تبتسم بجوار طفلتها وزوجها . ان ابتسامتها تشف عن روحها وصفاء نفسيتها . وسيزداد عجبك حتما اذا عرفت انها - واسمها منيره محفوظ - تعمل وزوجها فى وزارة واحدة هي وزارة الشئون الاجتماعية ، هى كمشرفة اجتماعية على مدينة العمال بامبابه وهو كخبير اجتماعى بمصلحة العمل .

ما أصدق المثل الذى يقول: «الطيور على أشكالها تقع..» قابلتنا فى منزلها الذى لا يختلف عن منازل العمال فوجدت البساطة والجمال - متمثلين فى كل ركن من أركانه . وسارت معنا فى أرجاء المدينة فوجدنا الاطفال الصغار يسرعون اليها مسلمين بل ووجدنا الكبار يهرعون اليها مرحبين .

انه ليوم سعيد حقا ذلك اليوم الذى نرى فيه وزارة الشئون الاجتماعية وقد سيطر عليها أمثال هذه السيدة ...

حديثها هادىء وتفكيرها منطقى ، وصدقها يظهر حتى فى تقاطيع وجهها . كانت تعرض علينا المشاكل التى تواجهها ، والمصاعب التى تلاقيها والابتسامة على شفتيها ثم تعقد بعد ذلك ما بين حاجبيها وتقول وقد ظهرت لمعة الحزم والتصميم فى عينيها « لقد تغلبت على بعضها والبعض سوف أتغلب عليه قريبا » . انها مشرفة اجتماعية حقا ..



بنت النيل تحل مشاكلك

الى الباكية نقائص المجتمع ف٠ح

كفكفى هذه الدموع التى تذرفينها على انسان لا شخصية له ولا ارادة ٠ هل تريدين أن تصبحى زوجة لرجل يأتمر بأمر خادمته ويسير على هديها ٠٠ لا ، لا يا آنستى اننا لا نقبل لك هذا الذل والهوان !!

ان مثل هذا الشخص لا يستحق منك الا الازدراء والاحتقار ٠ دعيه لخادمته ما دام يفضل الاخذ بآراء الخادمات وأنظرى الى المستقبل بعين كلها أمل فان الدنيا لم تعدم شبانا يبحثون عن فتيات مثلك فى أخلاقهن العالية ومبادئهن القويمة ٠

أكتبى لنا بين الحين والحين وزودينا بأخبارك ٠ وفقك الله أنت وأمثالك ٠

الى الطالبة الجامعية ف٠ حجاج

لا يوجد كتاب يحوى هذه المعلومات باللغة العربية ٠ الا أنه توجد هناك بعض المبادىء العامة لا يستطيع انسان فى هذا العصر أن يجهلها ٠ فعند تقديم المدعوين بعضهم الى بعض يجب تقديم الاصغر الى الاكبر والرجل الى السيدة اللهم الا اذا كان الرجل ذا مركز كبير ٠ ولا تقف السيدة عند المصافحة الا ان كانت ربة البيت أو كان الشخص الذى يقدم اليها كبير المقام أو شيخا جليلا ٠ أما الانسات فينهضن لتحية السيدات والرجال الذين يكبرونهن سنا ٠

الى الانسة د٠م٠م٠ ـ محرم بك بالاسكندرية

ان شقيقتك معقدة جدا ٠٠ وما عليك الا أن تتأكدى من أن هذا الضابط يريدك أنت بالذات حقا، حاولى أن تعرفى ذلك أولا ثم عليك ان وجدته متمسكا بك بمصارحته بما هنالك واتفقى معه على الخطة الواجب اتباعها ٠٠٠ هذا ويجب ان تقفى موقفا حازما ازاء هذه التقاليد العتيقة التى تتعلق بها أختك وتحتج بها ٠٠ واذا كانت تهدد بما ذكرته فى خطابك فهددى أنت الاخرى مثلها وأنا أعتقد أنه يجب عليك اخراج الامر من أيدى الجميع وحصره فى نطاقك أنت وخطيبك ٠ ان مثل هذه التقاليد البالية يجب ألا تقف عقبة فى طريق حياتنا ومستقبلنا ٠

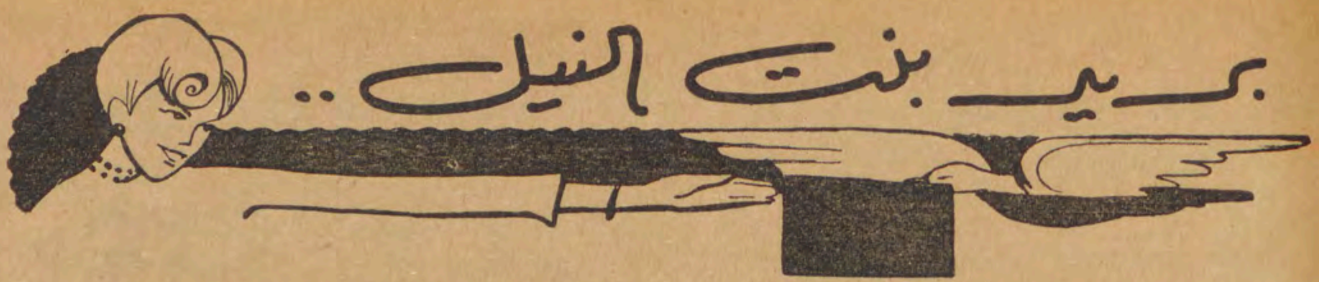
الى الحائرة البائسة ن٠١٠ بالعراق

ان خطابك يحوى قصة غريبة جدا ٠ وقد عجبنا للتفاصيل الواردة به ٠ أتوجد أم تعامل ابنتها هذه المعاملة ! وكيف يتأتى لها أن توجد هذه التفرقة فى المعاملة بينك وبين شقيقاتك اللائى يعشن معك تحت سقف واحد ؟ أولا وقبل كل شىء يجب عليك ألا تستسلمى هكذا ٠ ان خطابك فيه روح غريبة تدل على الاستسلام!! يجب أن ترفعى رأسك وان تقومى بما هو مفروض عليك القيام به من واجبات فى المنزل وفى نفس الوقت حسنى علاقاتك بوالدك واخوتك وحاولى أن تضمى هؤلاء الذين يعيشون معك الى صفك ٠ وأشعرى والدتك بأنك ابنتها وان لك عليها حقوق مثل الاخريات ٠

أكتبى الينا بعد ذلك ووافينا باخبارك وسنحاول جهد طاقتنا ارشادك الى الطريق السوى ٠

الى المخلصة ا٠ جمال بدمشق

ان خطابك يثير الالم حقا ولكن ليس معنى هذا ان تفقدى ثقتك فى نفسك أو كل أمل لك فى الحياة ٠٠٠ لقد حولنا خطابك الى الدكتور حسن الحفناوى مع التوصيات اللازمة ٠ وسيتولى الرد على صفحات المجلة فى الشهر القادم وان أردت ردا خاصا منه فعليك بمراسلته على العنوان التالى ـ الدكتور حسن الحفناوى بشارع البستان ـ ميدان الازهار ـ بالقاهرة ٠ قولى له انك من قارئات مجلة بنت النيل واشرحى له كل ظروفك ٠



بريد الجمال

يجيب على هذا البريد «ايفا» اخصائية التجميل ٨ شارع كنيسة دبانة الاسكندرية

الانسة ع. بغداد :

لقد احلنا سؤالك الاول على الشركة المختصة . أما عن سؤالك الثانى الخاص بصبغة الشعر فاننا ننصحك باستشارة صالون حلاقة مشهور فى بغداد

الانسة ا.ت القاهرة :

لما كنت مضطرة الى ازالة شعر وجهك فاننا لا ننصحك بالالتجاء للطريقة التى تشيرين اليها وذلك لنعومة هذا الجزء من البشرة . اننا ننصحك باستعمال شمع ازالة الشعر ويوجد منه فى السوق نوعان . النوع الاول يستعمل ساخنا بينما يستعمل النوع الثانى باردا. وانى أشير عليك بالنوع الاول . اتبعى الطريقة الاتية :

١ ـ نظفى وجهك بلبن خاص بازالة الماكياج

٢ ـ رشى الموضع المراد ازالة الشعر منه ببودرة تالك

٣ ـ سخنى الشمع قبل وضعه ولا تضعيه على الجزء المراد ازالة الشعر منه قبل أن يدفأ

٤ ـ انزعى الشمع فجأة حالما يبرد

٥ ـ اربتى على وجهك باللوسيون رقم ٥ للدكتور بايو أو بلوسيون اخر مشابه

جميلة ـ الاسكندرية :

لا استطيع ان احدد لك نوع التدليك الذى انت فى حاجة اليه. فالمسألة متوقفة على حالتك . ان طبيبك يستطيع ذلك ويستطيع ان يقول لك متى يمكنك معاودة التدليك بعد الوضع

سميحة سيدى بشر :

اقرئى الموضوع المنشور فى هذا العدد عن حمامات الشمس ان الالام التى تشكين منها ناتجة عن تعريض جسمك للشمس دون اتخاذ الاحتياطات اللازمة . كان يجب عليك أن تعرضى نفسك لاشعة الشمس بالتدريج وأن تدهنى جسمك بالكريم الواق

حليمة ـ القاهرة :

انى افضل لك كريم هيدرا دانت لانه يعيد الى بشرتك العنصر المائى الذى ينقصها . ابتعدى عن الشمس لانها مضرة لنوع بشرتك . ان جئت الى الاسكندرية اتصلى بى تليفون ٣٢٥٤٦ لاستطيع أن اقدم لك نصائحى كاملة اذ ان خطابك غير مفصل

حميدة ـ الاسكندرية :

هل تريدين أن تجعلى بشرتك سمراء ؟ اقرئى اذن مقالتى فى هذا الموضوع المنشورة فى هذا لعدد

انسة شفيقة ببورسعيد :

ان الدوش البارد لا يقلل الوزن امشى يوميا ساعة من الزمن ولا تتناولى النشويات اطلاقا . وقللى من شرب الماء وامتنعى عن شربه أثناء الاكل . واياك واستعمال أى دواء قبل استشارة الطبيب

الانسة ف.ا بحلمية الزيتون :

ارسلى لنا اسمك وعنوانك بالكامل لنرسل اليك خطابا خاصا

الانسة سعدية م. ببورسعيد :

اتصلى رأسا بالعنوان الاتى : معهد « ايفا » ٨ شارع كنيسة دبانه بالاسكندرية يصلك الرد حالا

الحائرة ابتسام ع.ا :

يجب ان تعرضى نفسك على اخصائى أو اخصائية فى المانيكور والبيديكور . واما عن المسام الواسعة فعلاجها هو استعمال المحاليل القابضة للمسام وتعرف عند محال بيع ادوات التجميل ومستحضراتها بأسم استرانجان

الحائرة ا.ح.س :

لا تخشى من الكشف االطبى لانه لا يجرى بالطريقة التى فى ذهنك ولا يمكن علاج الحالة التى تشكين منها الا عند اخصائى فى جراحة التجميل

شئون المنزل

القارئة م. محمد حسن :

نحن نأسف لانه من المتعذر جدا اجابة طلبك على صفحات المجلة

الانسة م. جرجس بالمنيا :

ان الكعك يتشقق فى الفرن اثناء نضجه نتيجة لعدم توزيع العجينة فى القالب توزيعا يسمح بارتفاعها بنسبة متساوية فى جميع أجزائها مما يؤدى الى تشققها فى الوسط فلاحظى دائما أن تكون العجينة بسمك ارفع نوعا ما وسط القالب عنها على جوانبه . كذلك يجب أن تعرفى أن الحرارة المرتفعة جدا تسبب هذا التشقق

القارئة ابتسام ع.ا :

زيت الزيتون له فوائد معروفة فى تقوية الشعر وتغذيته لو كان نقيا واستعمل دافئا وبكمية كبيرة مع التدليك لمدة لا تقل عن ربع الساعة مما يعرف بحمام الزيت وبعد ذلك عليك بلف رأسك بفوطة وتركه لمدة ساعتين على الاقل قبل غسله . وداومى على ذلك مرة كل اسبوع تصلى الى نتيجة ظاهرة

هذا واحب أن انبهك الى أن ضعف بصيلات الشعر كثيرا ما ينتج عن ضعف عام بالصحة ونقص فى انواع معينة من الفيتامينات . هذا ولا يمكن تحديد لون أحمر الشفاه الذى يناسبك بالضبط واحسن طريقة للوصول الى اللون المناسب هى أن تجربى اللون على ظهر يدك قبل الشراء

الانسة ل.س بطرابلس لبنان :

عليك بوضع القليل من ملح النوشادر فى ماء الغسيل والشطف فهذا يحفظ بياض لون الصوف ويمنعه من الاصفرار

الى القارئة س.ا. هوله بالمنيا :

الكتاب المطلوب غير موجود بمكتبتنا وانتظرى قريبا صدور كتاب «مطبخ بنت النيل» . اما عن طريقة عمل البسبوسة فقد سبق أن نشرت طريقة عملها أكثر من مرة فى المجلة فأحرصى دائما على أن تكون لديك جميع أعداد مجلة بنت النيل

الى السيدة م. جبارة بطنطا :

سبق أن نشرت طريقة عمل الجيلاتى فى عدد (يوليو سنة ١٩٥٣) وطريقة عملها فى الفريجيدير لا تختلف عن الطريقة الاخرى فقط ضعى المزيج فى مكان الفريزر وفى منتصف مرحلة التثليج ضعى المزيج فى سلطانية صينى واضربيه بمضرب البيض السلك حتى يتكسر ويصير هشا ثم يعاد الى الفريزر واعيدى العملية السابقة مرة ثانية ثم اتركى المزيج ليتم تثليجه والغرض من ضربه وتكسيره قرب مرحلة التثليج هو جعل الجيلاتى خفيفا هشا كما لو عمل فى آلة التثليج . اما اذا تركته فى الفريزر بدون ضرب فسترين ان الجيلاتى سيصير مثل الثلج أو على الاصح كالكاسانا

مدام ن. ف بالخرطوم :

ان انسب لون يصبغ به فستانك اللبنى هو اللون الكحلى أو البنى الغامق وذلك لاخفاء البقع الموجودة بالفستان . واحسن انواع الصبغة هى صبغة ناتكو فاشترى علبة واتبعى التعليمات المكتوبة عليها فى صباغة فستانك . ويجب أن تراعى أن يكون الفستان مغموسا غمسا كليا فى ماء الصبغة مع ملاحظة تقليبه من حين لاخر . وبجانب ذلك اتبعى التعليمات الموضحة على علبة الصبغة تحصلين على نتيجة حسنة

الاجابة الصحيحة

انظر ص ١١

١ – هنرى الثامن
٢ – ياما شيتا
٣ – جمهورية
٤ – سن يات سن
٥ – الهاراكيرى

القارئة المستديمة لبنت النيل :
طريقة تمليح الفسيخ والسردين سهلة جدا . ضعى السمك أو السردين فى صفيحة نظيفة فى طبقات سميكة متبادلة مع الملح ولاحظى أن تملأ الصفيحة حتى اخرها وتأكدى من عدم وجود أى هواء بين طبقات النسيخ والملح وذلك بكبسها جدا ثم اغلقى الصفيحة ولحميها حتى تتأكدى من عدم تسرب أى هواء اليها واتركيها مدة لاتقل عن الشهر ثم تفتح وتستعمل أما عن طريقة عمل الكريم شانتييه فقد سبق أن تكلمنا عنها فى اعداد كثيرة جدا . واذا كنت ميالة بطبعتك للمطبخ فارجوك دائما الاحتفاظ باعداد مجلة بنت النيل وعلى كل حال فالكريم شانتييه عبارة عن الكريمة أو الطبقة السميكة الدهنية المتخلفة من اللبن وتشترى جاهزة باسم الكريمة اللبانى من عند محلات الالبان وثمن الكيلو منها ٢٤ قرشا ولكى تعمليها كريم شانتييه ضعيها فى سلطانية صينى واضربيها بمضرب البيض حتى تغلظ وتتماسك وبمجرد ان يتم تماسكها ابطلى الضرب لان أى تمادى فى الضرب يؤدى الى فسادها وتحويلها الى زبدة وبعد ذالك أضيفى اليها قليلا من السكر البودرة واستعمليها إما فى زخرفة التورتة أو مع الفواكه بأن تعرى الفواكه مثل الفراولة أو الموز فى وعاء بللورى عميق ورشى فوقها قليلا من السكر البودرة وزخرفى السطح بالكريم الشانتييه وبعد ذلك تقدم للاكل مثلجة

هـ.ت. كريمة بالمحلة الكبرى :
جميع الاصناف التى طلبتها سبق أن نشرناها فى أعداد المجلة ثم أنى لم أفهم ماذا تقصدين من صنف بصل الباشاميل ، فانا لم أذكر مثل هذا الصنف كذلك ماذا تقصدين بصنف روستو اللحم الماس . وأرجو أن توضحى خطك والتأكد من صحة أسم الصنف حتى يمكن افادتك عن كل ما تطلبين .

الى الانسة الحائرة بمنوف :
يا عزيزتى لا داعى لهذا القلق والخوف واستمرى فى تمريناتك الرياضية .. ان ما يحدث فى أمريكا لا يحدث عندنا ، هذا الى أن ما تذكرينه لا يمكن أن يحدث نتيجة للتمرينات التى ننشرها . هناك أنواع عنيفة من الرياضة هى التى يقال أنها تؤدى الى ما ذكرته مثل ركوب الخيل وركوب الدراجات

الانسة آمال غ. بحلوان :
بنت النيل ترحب بك وتشجعك وترجو ان ترسلى لها احدى مقالاتك أو موضوعاتك التى تهم المرأة والاسرة . هذا ونعدك بنشرها ان كانت صالحة

الطالب ح. احمد عرفة :
ارسل لها نسخة من مجلة بنت النيل وقل لها ان المرأة المصرية هى التى تحرر تلك المجلة وتخرجها وان الفساتين المنشورة على صفحاتها هى نفس الفساتين التى ترتديها . ولا بأس من أن ترسل لها بعض المجلات المصرية الاسبوعية التى تصور نشاط المرأة وقل لها ان البرقع اندثر

الى المخلص عصمت فوزى بالزقازيق:
بنت النيل على استعداد لنشر المقالات التى تتفق ورسالتها وهى لا تتقيد باعادتها ان رأت عدم صلاحيتها للنشر

الى المشتركة ع.ا بالقاهرة :
كتبنا عما تطلبين أكثر من مرة . وسنعود اليه قريبا انشاء الله فى نفس الباب «طفلك ياسيدتى»

الى الطالب ش.م. عبد الرحمن :
اتصل رأسا بالملحق الثقافى بسفارة الولايات المتحدة بجاردن سيتى

الى الطالب محمود س.ا.س :
حولنا خطابك الى مكتب العمل وقد وعدنا ببحثه وعمل اللازم قريبا جدا

الى ف.هـ. بكوم النور – دقهلية :

ذهب مع الريح

(بقية المنشور ص ٥٩)

حوله يسائلونه عما حدث . فأخرج لفافة من علبته وأشعلها فى تمهل وبدأ يدخنها ثم وضع رجلا على رجل وتربع فى جلسته وكأنه عنتر بن شداد فى زمانه وقال بفخر : « لا تلقوا بالا لهذا ... انه أمر تافه ... كثيرا ما اضطررت الى تأديب أمثال هذا النذل بهذه الطريقة . » ولم يكد ينهى حديثه حتى تنبه فجأة على صوت يناديه من بعيد «ربيع أفندى .. ياسى ربيع بيه » فازداد زهوا وتملكته الدهشة فى نفس الوقت فما عسى أن يكون هذا المتهكم عليه الذى منحه هذه الرتبة الغريبة التى لم يسبق أن جاد أحد عليه بها .

والتفت نحو الصوت ثائرا على البقية الباقية من كرامته التى هدرت بذلك اللقب المفاجىء واذا به يرى « الاعرج » بائع اليانصيب يصب على يديه القبلات صبا وينحنى حتى يقبل حذاءه رغم الرائحة المنبعثة من جورب ربيع أفندى وأخذ البائع يصرخ ألف مبروك ياسعادة البيه . البريمو يا سعادة البيه ... ألف نهار أبيض النمرة اللى معاك ربحت الخمس تلاف جنيه . وتملكت ربيع أفندى الهستريا واختل توازن عقله فأخذ يرقص ويهلل وهو يلوح بالورقة ذات اليمين وذات الشمال صارخا بشكل جنونى : « البريمو ... الخمس تلاف جنيه » وفجأة هبت ريح شديدة أطارت من يده الورقة . وأخذ الهواء يغازله وهو يعبث بها فى الفضاء والكل يتسابق فى اختطافها وربيع أفندى يقفز وراءها وهو يصرخ بعصبية زائدة الى أن استقرت أمام عربة بائع اللبن فالتهمها حماره الذى كان يتصيد بخياشيمه كل ما يصادفه من حشائش وخلافه . وذعر « ربيع أفندى » ومن معه وساد الهرج والمرج وزادت أعصابه توترا وفجأة سقط ربيع أفندى مغشيا عليه . لقد طارت من يده الخمسة آلاف جنيه . لقد ذهبت مع الريح !!

ولما أفاق « ربيع أفندى » أخذ الى مستشفى الحميات ومنها الى مستشفى الامراض العقلية حيث يقيم الان فهو أحد نزلائها الدائمين .

أسعد عياد الفاقوسى

ورشة حفر فنديان

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

بنك مصر وشركاته

يحيى ذكرى يوم ٢٣ يولية ، ذلك اليوم المجيد ، الذى كان لمصر بداية حياة كريمة،
ولشعب النيل مطلع تاريخ حافل بالمفاخر والامجاد



من وراء هذا الصرح منذ ٣٢ عاما انبثقت شمس التحرير الاقتصادى فى مصر. وسار المصريون على ضوئها نحو أهدافهم الوطنية الكريمة فى التصنيع القومى فى شتى مرافقه، ورأى العالم أجمع آثار هذه الأشعة الضاربة فى الآفاق فعلم أن فى مصر أمة لا تنثنى عن بلوغ المجد وادراك الكمال


ثمرة جهود ناجحة
فى اكثر من ٦٠ عامًا
سيجارة
معدن ممتاز
أكمل ما وصلت اليه صناعة السجاير المصرية
إنتاج
شركة كوتاريللى
فلتر بالفل
فلتر ابيض
سادة
صناعة مصرية
MADEN SUPERIEUR
Maden supérieur
معدن ممتاز
CIGARETTES COUTARELLI
ALEXANDRIE
EGYPTE
FILTRE LIEGE